

แสงสว่างทางปฏิบัติ ๔

พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท)

แสงสว่างทางปฏิบัติ ๔

ภาพปก : ดอกบัวบานที่วัดพิชโสภาราม

แสงสว่างทางปฏิบัติ

เล่ม ๔

เนื่องในงานทำบุญเจริญอายุวัฒนมงคล ๗๗ ปี

พระบวรปริยัติวิธาน

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓

แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔

พระบวรปริยัติวิธาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๓

จำนวน : ๒,๐๐๐ ชุด

ISBN 978-974-401-210-4

จัดทำโดย : สำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม

๔๓ หมู่ ๒ ต.แก้งเหนือ อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี ๓๔๑๗๐

โทรศัพท์ : ๐๔๕-๒๑๘๐๑๙

โทรสาร : ๐๔๕-๒๑๘๐๒๑

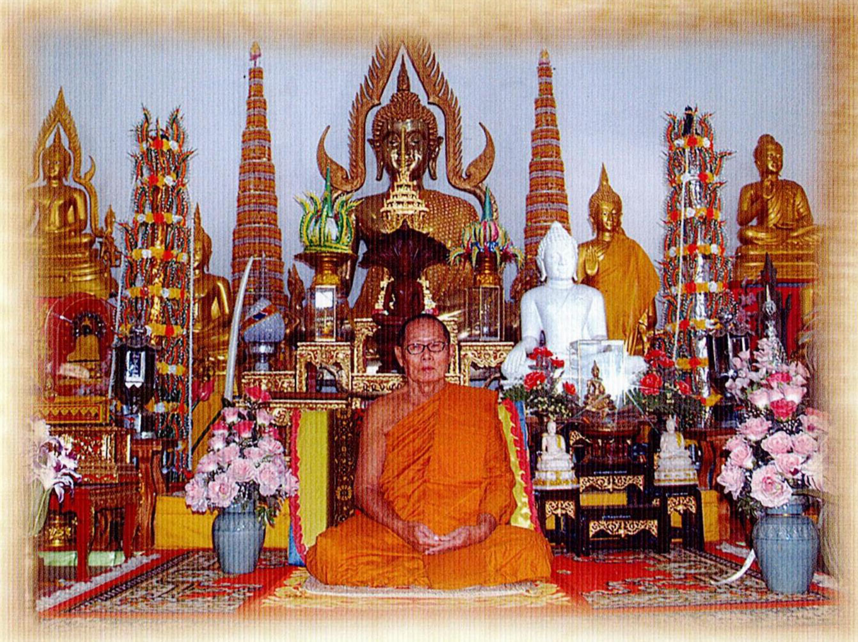
พิมพ์ที่ : บริษัท ธนาเพรส จำกัด

๔๘/๒๖-๓๑ ซ.จุฬา ๒ ถ.บรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๒๑๕-๗๒๒๐, ๐-๒๒๑๕-๗๖๙๘

โทรสาร : ๐-๒๒๑๔-๐๐๓๘

e-mail : tanapress@gmail.com





สารบัญ

การฝึกสมาธิ ๑

วันนี้ถือว่าเป็นวันคำรบ ๔ ของการปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติผ่านมา ๓ ราตรี การปฏิบัติอยู่ ๓ ราตรีที่ผ่านมา ก็เหมือนกันกับเราสำรวจว่า

ตั้งแต่เราบวชมาในพระพุทธศาสนานี้ ตั้งแต่วันเริ่มต้นถึงวันนี้ เรามีความบกพร่องอย่างไร ที่ผ่านมานี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับกายและวาจาของเราสมบูรณ์แล้วหรือไม่ หรือขาดตกบกพร่องอยู่อย่างไร เราสำรวจ เมื่อสำรวจแล้วก็จะรู้ทันทีว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับกายและวาจาซึ่งถือว่าเป็นศีล มันบกพร่องอยู่ตรงนี้ๆ เมื่อเราสำรวจครบทุกอย่างทุกประการ ก็จะตั้งอกตั้งใจทำให้ความบกพร่องนั้นให้สมบูรณ์ เรียกว่า **มานัต** คือขึ้นมานัต

การขึ้นมานัต ก็คือการขัดเกลาหรือทำสิ่งที่มันบกพร่องไปนั้นให้ดีขึ้นให้สมบูรณ์ขึ้น ถือว่าเป็นการขัดเกลา

คือขัดให้มันหมดมลทิน มลทินเหล่าใดที่มีในทางกาย มีทางวาจา เราก็จะได้ขัดมลทินนั้นหมดไป เพื่อว่าจะให้กายและวาจาใจบริสุทธิ์และสะอาด

ถ้าว่าผู้ใดเอาใจใส่ในการขัดในการเกลา กายวาจาและใจของเราก็บริสุทธิ์มาก ถ้าใครขัดใครเกลาไม่สมบูรณ์ กายและวาจาของเราเปอร์เซ็นต์ที่บริสุทธิ์สะอาดก็มีน้อย แต่ก็ได้**ขออัพภาน**ได้เหมือนกัน เพราะถ้าว่าตามหลักของศีลก็ถือว่า เราสามารถที่จะขออัพภานกันได้ แต่ว่าความบริสุทธิ์ของเรา ความสะอาดของเรานั้น ส่วนมากจะไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร

เหมือนกันกับเราขัดแก้ว แก้วของเรามันขัดแล้ว มันก็สวยอยู่งามอยู่ แต่ยังไม่ถึงที่ ต้องขัดแล้วขัดอีก ขัดแล้วขัดอีก ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง แก้วของเราก็สะอาดงดงามน่าใช้น่าดู หรือว่าภาชนะต่างๆ เราเอาใจใส่ในการขัด การเกลา การถู ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ก็สะอาดน่าดูน่าใช้ ข้อนี้ ฉันใด

การประพฤติวุฏฐานวิธี คือ **มานัตนี้**ก็เหมือนกัน เมื่อใด เราพยายามขัด พยายามเกลากายและวาจาของเรา ขัดแล้วขัดอีก เกลาแล้วเกลาอีก ผลสุดท้ายเราก็จะเป็นผู้มีกายอันบริสุทธิ์ มีวาจาอันบริสุทธิ์ ไม่ต้องวิปฏิสาร

ไม่เดือดร้อน เป็นผู้องอาจกล้าหาญในท่ามกลางพุทธบริษัท

เหตุนั้น เราจึงใช้วิธีขัดเกลา การขัดเกลา หรือการขัดการเกลานี้ ในทางพระวินัยได้ทรงประทานไว้ ให้ใช้เวลาขัดเวลาเกลาอยู่เป็นเวลา ๖ วัน หรือ ๖ ราตรี

เพราะเหตุไร จึงทำแบบนี้

เพราะว่าการขัดการเกลาของที่สกปรก หรือของไม่ดีไม่สะอาด ถ้าเป็นวัตถุอย่างมากก็จะใช้เวลาขัดเวลาเกลาอยู่ ๖ วัน วัตถุนั้นก็สะอาดได้ น่าดูน่าชมได้ ข้อนี้ ฉันใดกายวาจาของเราก็เหมือนกัน เราใช้เวลาขัดเวลาเกลาอยู่เป็นเวลา ๖ วัน หรือ ๖ ราตรี ก็ถือว่ากายของเราบริสุทธิ์ วาจาของเราบริสุทธิ์ **สมควรแก่อัพภานกรรม**

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายผู้มีความมุ่งหวังที่จะทำให้กายและวาจาของเราให้บริสุทธิ์ ก็พยายามเอาจิตเอาใจใส่ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไหว้พระ ทำวัตร สวดมนต์คือการเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ หรือว่าอยากเดินหนอๆ

กำหนดอาการพอง อาการยุบ พองหนอ ยุบหนอกำหนดเวทนา สุขหนอ ทุกข์หนอ เฉยหนอ กำหนดจิตว่าคิดหนอๆ ตลอดทั้งกำหนดทางตา เห็นหนอ ได้ยินหนอ

กลิ่นหนอ รสหนอ สัมผัสหนอ ถูกหนอ เจ็บหนอ อะไรทำนองนี้ เพื่อเป็นการขัด อันนี้นะเป็นเครื่องขัด เราใช้อันนี้ เราใช้บทกัมมัฏฐานนี้แหละขัด

เอาอะไรไปขัด

เอาสติไปขัด

ไปขัดที่ไหน

ไปขัดที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ หรือไปขัดที่อาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการยืน เวทนา ความคิดของเรา นี่คือเอาสติไปขัด มิใช่ว่าเอาอย่างอื่นไปขัด เอาสติของเราไปขัด

เพราะเหตุไรจึงขัด

เพราะว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานั้น เป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่สกปรก

สกปรกเพราะอะไร

สกปรกเพราะโลภะ โทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา สภาวะดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นสภาวะที่ทำให้กายวาจาของเราสกปรก เป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความลามก เพราะฉะนั้น เราจึงขัดจึงเกลา

เมื่อใดเราขัดแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดถึงใจ

ของเราก็บริสุทธิ์สะอาดผ่องใส เหตุนั้น การขัดการเกลาของเรา จึงจำเป็นต้องมีกุศโลบาย รู้วิธีขัด รู้วิธีเกลา คือ ขัดด้วยสติ ขัดด้วยสัมปชัญญะ ขัดด้วยปัญญา เมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้ว กายวาจาและจิตใจของเราก็บริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส สมควรแก่การอัพภานกรรม

เพราะฉะนั้น หลวงพ่อขอพูดเพียงย่อๆ ขอให้ท่านไปคิดเอาไปพิจารณาเอา

ตามปกติ วันขึ้นมานัตทุกปีที่ผ่านมา หรือทุกจุดที่มีการปฏิบัติธรรม จะมีการฝึกสมาธิ คือถึงวันนี้จะมีการฝึกสมาธิ ที่ไหนๆ ก็ฝึกสมาธิอย่างนี้เป็นร่ำไป

เพราะเหตุไรจึงฝึกสมาธิ

เพราะเราต่างก็ต้องการให้ความคิดของเรามีระบบ การฝึกสมาธินี้ คือการที่ทำให้จิตใจของเรามีระบบ คือทำให้ความคิดของเรามีระบบ พวกเราส่วนมากจะเป็นพระ เป็นเณร ปะขาวแม่ชี ญาติโยมชาวบ้าน อุบาสกอุบาสิกา ส่วนมากความคิดของพวกเรานั้น ไม่มีระบบ คิดอะไรเรื่อยเปื่อยไป อะไรจิปาถะ ร้อยแปดพันประการ

เพราะความคิดที่ไม่มีระบบนี่แหละ จึงให้คนเรานั้นเสียสติได้ เป็นบ้าได้ คนที่มีความคิดไม่มีระบบ บางที

หนักๆ เข้าทานอาหารไม่เอร็ดอร่อย นอนก็นอนไม่หลับ หลับก็ครึ่งๆ กลางๆ หลับๆ ตื่นๆ สิ่งที่ไม่ควรคิดก็คิด สิ่งที่คิดอยู่แล้วก็คิดมากขึ้นไป เพราะว่าคิดไม่มีระบบ

สาเหตุที่พวกเราทั้งหลายใช้ความคิดที่ไม่มีระบบนี้แหละ จึงมีการฝึกสมาธิ คือฝึกให้ความคิดของเรามีระบบ ถ้าความคิดของเรามีระบบแล้ว เราอยากคิดก็คิดได้ เลิกคิดก็คิดได้ ไม่เป็นโรคประสาท ไม่กลุ้มใจ เพราะฉะนั้นจึงมีการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ ก็คือ**การรวมความคิดหลายๆ ความคิด ให้เหลือความคิดเดียว** คือจิตใจของเรานั้นตามปกตินั้น ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ มันจะคิดร้อยแปดพันประการ คิดไปเรื่อยเปื่อย บางทีมันก็คิดไปเรื่องรูป คิดไปเรื่องเสียง คิดไปเรื่องกลิ่น คิดไปในเรื่องรส คิดไปในเรื่องสัมผัส คือมันคิดไปตามอารมณ์ที่มากระทบ

อารมณ์ใดๆ ที่มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จิตของเราก็วิ่งไปตามกระแสของอารมณ์ เมื่อจิตของเราวิ่งไปตามกระแสของอารมณ์แล้ว ความคิดของเราก็ไม่มีระบบ คิดมาก บางทีก็เป็นประสาทเป็นบ้า เพราะเหตุนั้นเราจึงฝึกสมาธิ คือการรวมกระแสจิต

หลายๆ ความคิดนั้นให้เหลือความคิดเดียว

จิตที่ฝึกดีแล้ว ฝึกฝนอบรมดีแล้ว ย่อมเป็นจิตที่มีอำนาจมีพลัง มีอานุภาพมีสมรรถนะสูง ก็เหมือนกันกับท่อนไม้หรือท่อนกล้วย ถ้าเราปล่อยให้ไหลไปตามกระแสน้ำ มันก็ไหลได้อยู่ แต่ว่ามันไม่มีกำลัง การลอยของท่อนไม้ท่อนกล้วยนั้นมันก็เอื่อยๆ ไป มันไม่เร็ว

แต่ถ้าเราปรับที่ที่จะต้องให้มันลงแล้ว เราปรับได้ ที่ท่อนไม้ก็ดีท่อนกล้วยก็ดี เราปรับให้ไหลลงตรงนี้ๆ น้ำมากๆ ที่เอ่อล้นไปให้มันไหลลงที่เดียว เมื่อมันลงที่เดียวต้นกล้วยมันก็ไหลเร็วขึ้น ท่อนไม้ก็ไหลเร็วขึ้น ข้อนี้ ฉันใด

เมื่อเราใช้สติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาฝึกจิตฝึกใจของเรา ให้มันเหลือความคิดเดียว ให้จิตของเรามันไหลไปทางเดียว ไม่ให้มันไหลไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส ตามสัมผัส ธรรมารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อจิตของเรามันไหลไปแนวเดียวและก็มีพลัง มีอานุภาพ และมีสมรรถนะสูง

อุปมาเหมือนกันกับเราปรับไฟฉาย ถ้าเรามีไฟฉายอยู่นะ หากว่าเราไม่ปรับแสง มันก็สว่างอยู่เหมือนกัน แต่มันสว่างไม่มาก แต่ถ้าเราปรับแสงให้ดีแล้ว โดยเราปรับปุ่ม

วิทยาศาสตร์ ปรับเข้าไปๆ ผลสุดท้ายแสงสว่างนั้น ก็รวมแสงอยู่ในจุดเดียวกันเข้า เราสามารถรวมแสงให้เหลือจุดเดียว เมื่อเราสามารถรวมแสงให้อยู่ในจุดเดียว

เหมือนกันกับแสงเลเซอร์นะ แสงเลเซอร์ก็คือการรวมแสงทั้งหลายทั้งปวงให้มันเหลือจุดเดียว เมื่อแสงเหลืออยู่จุดเดียว ก็สามารถไปผ่าตัดนิ่ว ไปผ่าตัดที่โน่นไปผ่าตัดนี่ ไม่ต้องใช้มีดในการผ่าตัด เอาแสงที่เขารวมแล้วไปผ่าตัด ก็สามารถทำลายนิ่ว ไต ทำลายส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำลายสิ่งที่ไม่ดีให้หมดไป ข้อนี้ฉันใด

ใจของเราก็เหมือนกัน เมื่อเรารวมกระแสจิตของเราจนเหลือความคิดเดียว ความคิดนั้น ก็เป็นความคิดที่มีอานุภาพมีพลัง มีสมรรถนะสูง สามารถที่จะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมได้

เหมือนกันกับพวกเราทั้งหลาย ได้เล่าเรียนมาเรื่อง **อภิญญาจิต** เรื่อง **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** ปัญญาระลึกชาติหนหลังได้ **จุตูปปาตญาณ** รู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น **อาสวักขยญาณ** รู้จักทำอาสวะให้สิ้นไปหมดไปจากขันธสันดาน หรือว่า **อิทธิวิธี** แสดงฤทธิ์ได้ **ทิพพโสตอภิญญา** มีหูทิพย์ **ทิพพจักขุอภิญญา** มีตาทิพย์

เจโตปริยญาณ รู้วาระจิตของผู้อื่น หรือ**ปฏิสัมภิทา ๔** แตกฉานในอรรถ ในธรรม ในปฏิภาณ ในภาษา

เพราะเหตุใด เรื่องอย่างนี้จึงเกิดขึ้น

เพราะเหตุไร คนเราจึงระลึกชาติแต่หนหลังได้

เพราะเหตุไร คนทั้งหลายจึงรู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นหรือสัตว์อื่นได้ ตลอดถึงของตนเอง

เพราะเหตุไร คนเราจึงมีตาทิพย์ มีหูทิพย์ รู้วาระจิตของบุคคลอื่นได้

ก็เพราะว่าพวกเรา ใช้กรรมวิธีปรับความคิดของเราให้เหลือความคิดเดียว ดังที่พวกเราทั้งหลายได้เคยศึกษาเล่าเรียนมา

ระบบการปรับจิตของเราให้เหลือความคิดเดียวนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานไว้ถึง ๘ ประการ เรียกว่า **สมาบัติ ๘** คือท่านให้ปรับด้วยอำนาจของ**ปฐมฌาน** ปรับด้วยอำนาจของ**ทุติยฌาน** ปรับด้วยอำนาจของ**ตติยฌาน** ปรับด้วยอำนาจของ**จตุตถฌาน** คือใช้สมาธิเป็นขั้นๆ คือปรับเป็นขั้นๆ ต่อๆ กันขึ้นไป

เมื่อปรับขั้นรูปธรรมแล้วยังไม่พอ ยังปรับขั้นนามธรรมด้วย ดังที่เราเคยเรียนมาคือ **อากาสานัญจายตน-**

ฌาน, วิญญาณัญจายตนฌาน, อากิญจัญญายตนฌาน, เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน มาปรับจนทำให้ร่างกายทั้งหลายนั้นมีกำลัง มีอานุภาพ มีสมรรถนะสูง

เมื่อสามารถรวมกระแสจิตได้ตามหลักทั้ง ๘ ประการ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น จิตของเราก็จะมีพลัง มีอานุภาพ มีสมรรถนะสูง สามารถทำให้เกิด**อภิญญาจิต** ระลึกชาติหนหลังได้ รู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น มีหูทิพย์ มีตาทิพย์ รู้วาระจิตของผู้อื่น แตกฉานในอรรถ ในธรรม ในปฏิภาณ ในภาษา

ก็เพราะอำนาจจิตใจที่ฝึกฝนอบรมแล้ว จึงมีพลัง มีอานุภาพ สามารถทำให้เกิดอภิญญาจิต ดังที่หลวงพ่อได้กล่าวมาแล้วข้างต้น คนที่คิดมีระบบดังกล่าวมาแล้วข้างต้นก็ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ทำจิตใจของตนให้เป็นสมาธิหนักแน่น ทำให้เกิดอภิญญาจิตดังกล่าวมาแล้ว

ในขั้นเบื้องต้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณทรงใช้วิธีรวมกระแสจิตมาแล้ว ได้ทรงฝึกมาก่อนแล้วจนได้เกิดวิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา ดังกล่าวมาแล้ว กำลังของสมาธินี้ มิใช่ว่าเราจะเอาไปใช้เพียงแต่ทำให้เกิด

อภิญญาจิตดังกล่าวมาแล้วข้างต้นก็หาไม่

เมื่อใดเรารู้หลักการวิธีการ ในการรวมกระแสจิตของตนให้สมบูรณ์จนได้อภิญญาจิตแล้ว เราก็สามารถนำจิตที่รวมแสง(พลังจิต)นี้ไปใช้ในการที่จะทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ที่เรียกว่า **การเจริญวิปัสสนา**

การเจริญวิปัสสนานั้นก็คือ เบื้องต้นเรารวมกระแสจิตจนมีพลังจนมีอำนาจ เมื่อรวมกระแสจิตสมบูรณ์แล้ว กระแสจิตอันนี้ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ปัญญาขั้นนี้ก็จะทำหน้าที่ทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ให้หมดไป สิ้นไป สูญไป จากขันธสันดาน ตามกำลังที่เราได้ฝึกจิตมาดีแล้ว

เพราะเหตุอย่างนี้แหละท่านทั้งหลาย เวลาประพฤติปฏิบัติธรรม หลวงพ่อจึงชี้แนะให้มีการฝึกสมาธิ สมาธิที่ฝึก

นั้น ก็ต้องการประโยชน์ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายอย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล สำหรับการฝึกสมาธิทุกสิ่งทุกอย่าง ท่านทั้งหลายก็ศึกษามาแล้ว

สำหรับท่านผู้เจริญพระกัมมัฏฐานใหม่ๆ เราต้องการการกำหนด เรากำหนดเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างที่กำหนดผ่านมาแล้วนั้น ครูบาอาจารย์ให้กำหนด อาการพอง อาการยุบ ขวาย่าง ซ้ายย่าง กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรม กำหนดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ท่านทั้งหลายเอาบททั้งหลายเหล่านี้แหละนำไปฝึกสมาธิ ไปทำจิตให้เป็นสมาธิ

หากว่าท่านต้องการให้เกิดสมาธิเร็ว ให้เกิดฌานเร็ว ท่านทั้งหลายก็เอาจิตของเรานี้ กำหนดที่จิตของเรา ตั้งสติไว้ที่ใต้ราวนมข้างซ้ายต่ำลงไปสัก ๓ นิ้ว หรือ ๒ นิ้ว กำหนด **คิดหนอๆ** ไปเรื่อยๆ ถ้าเราเอาจิตไปบริกรรมอย่างนี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิเร็วและก็ได้ฌานเร็ว

สำหรับผู้ที่เคยเข้าสมาธิมาแล้ว เข้าสมาธิ ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๓๐ ชั่วโมง เป็นต้น หากว่าท่านทั้งหลายต้องการที่จะอุ่นเครื่องให้จิตใจของเรามีระบบกว่าที่เป็นอยู่นี้ ท่านทั้งหลายจะนั่งสมาธิ

ตามที่ท่านทั้งหลายเคยปฏิบัติมาก็ได้ แต่ต้องให้ผ่านครูฝึก คือแม่ชีเสียก่อน การปฏิบัติในครั้งนี้ หลวงพ่อได้มอบให้คุณแม่สว่าง และคุณแม่ชีเนียม และแม่ชีผู้ช่วยได้ช่วยดูแล

แต่เจตนาจริงๆ ของหลวงพ่อนั้น ต้องการอยากให้ท่านเจริญวิปัสสนา เพราะท่านทั้งหลายได้เคยเจริญสมาธิมาแล้ว เคยเข้าสมาธิมาแล้ว เคยฝึกมาแล้ว ต้องการอยากให้การปฏิบัติมันก้าวหน้าไปกว่านี้ ไม่อยากให้นั่งอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ว่าเป็นของไม่ดี เป็นของดี แต่ว่าของดีที่ได้อยู่ในขณะนี้ ถือว่าเป็นของดีที่ยังประกันไม่ได้ ยังรับประกันไม่ได้ว่า ของดีที่มีอยู่ในขณะนี้ ที่ได้อยู่นี้ เราจะสามารถนำไปใช้จนถึงโลกุตตรหรือไม่

บางทีสมาธิของเราไม่ดี สมาธิของเราไม่สมบูรณ์ กิเลสตัณหามันยังมีอยู่ ยังไม่หมด (ผู้ได้) สมาธิขั้นนี้ ก็ยังจะไปเกิดอบายภูมิ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานได้ (ผู้ได้) สมาธิขั้นนี้ยังสามารถที่จะฆ่าพ่อฆ่าแม่ได้ และยังสามารถที่จะทำบาปทำกรรมอื่นๆ อีกได้

เหตุนั้นท่านทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วว่าเรามีสมาธิ ก็รักษาสมาธิไว้ อย่าให้เสื่อม ใช้ให้เป็นประโยชน์เท่าที่จะเป็นไปได้

แต่อย่าไปใช้ทางทำลายผู้อื่น อย่าไปใช้ในทาง**สะกดลาภ** เมื่อสมาธิที่เรามีอยู่นี้ แม้ว่าสมาธินี้มีอำนาจมีอานุภาพ จนสามารถระลึกชาติหนหลังได้ รู้จักการเกิดการตายบุคคลอื่นและสัตว์อื่น มีหูทิพย์ มีตาทิพย์ รู้วาระจิตของผู้อื่นได้ ก็จริงอยู่ ท่านทั้งหลาย **อภิญญาจิตนี้ยังไม่สามารถปิดประตูอบายภูมิได้**

เหตุนั้น ถ้าหากว่าเป็นไปได้ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้ปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ วิธีปฏิบัติก็ใช้สมาธิ หรือใช้ฌานทั้งหลายที่ท่านทั้งหลายได้อยู่นั้นแหละ เรามากำหนดบทพระกัมมัฏฐานตามที่ครูบาอาจารย์สอนให้ เช่นว่ากำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั้นแหละ แล้วก็ตั้งสติกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ ตามที่เคยปฏิบัติมา จนกว่าจะนั่งหลับไป หรือว่านอนหลับไป หรือว่าจนกว่าจะส่งจิตส่งใจให้เกิดความรู้สึก

หากว่ามันอยากนอน ก็ปล่อยให้มันนอนไป หน้าที่ของเราพยายามจำให้ได้ว่า เราจะนอนหลับไปตอนไหน หรือว่ามันจะขาดความรู้สึกไป ตอนท้องพองหรือท้องยุบ ตอนหายใจเข้า หรือหายใจออก ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามจำสภาวะให้ได้ ในขณะที่เราทำกัมมัฏฐานอยู่นี้ บางทีมันง่วง อยากนอน ก็ปล่อยให้นอนไป แต่ว่าพยายาม

จำให้ได้ว่า เราจะนอนหลับไปหรือนั่งหลับไป ตอนไหน ตอนท้องพองหรือท้องยุบ ขอให้จำให้ได้

หากว่าเราทำได้อย่างนี้ ท่านทั้งหลายจิตใจของเราก็จะเกิดความสุขขึ้นมาแทนที่ มีการสว่าง สงบ จิตใจร่าเริงเบิกบาน โลภโกรธหลงก็จะเบาบางลงไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ก็จะเบาบางไป จิตใจของเราก็จะเกิดความสะอาด สว่าง สงบเย็นขึ้นมา เพราะฉะนั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ก็ขอให้ท่านทั้งหลายปฏิบัติดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

เอาละท่านทั้งหลาย หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **การฝึกสมาธิโดยย่อ** มาบรรยายถวายความรู้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ท้ายที่สุดนี้ด้วยอำนาจบารมีธรรม ขอให้ท่านทั้งหลายได้อยู่ในบวรพระพุทธศาสนาเป็นนิตย์ สถิตมั่นในพระสัทธรรม นำตนให้พ้นจากทุกข์ถึงสุขอันไพบูลย์ กล่าวคือมรรคผลนิพพานด้วยกัน จงทุกท่านทุกคนเทอญ.

อิณาทานํ ทุกฺขํ โลเก

การกู้หนี้ เป็นทุกข์ในโลก

นัย - องฺ. ฉกฺก. ๒๒/๓๙๔

การฝึกสมาธิ ๒

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย คืนที่ผ่านมาหรือราตรีที่ผ่านมา หลวงพ่อได้พูดถึงเรื่องสมาธิ ว่าสมาธินั้นมีอยู่ **๓** ประการ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

สำหรับ **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิในขั้นบริกรรม เช่นเรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ การกำหนดอย่างนี้เรียกว่าเป็นสมาธิในขั้นบริกรรมสมาธิ

สำหรับ **อุปจารสมาธิ** เป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไปใกล้ฌานเข้าไป จวนๆ จะถึงฌาน แต่ยังไม่ถึงฌาน เราจะสังเกตเวลาเรานั่งสมาธิ เรานั่งไปๆ จิตของเราละเอียดเข้าๆ แล้วก็ถอยออกมา แทนที่จะขาดความรู้สึกยังไม่ขาดคืนไป มันไหลเข้าไปๆ ความรู้สึกของเรามันก็น้อยเข้าไปๆ แล้วก็ถอย ถอยกลับมา คล้ายๆ กับเราเข้าฌาน

คล้ายๆ กับเราเข้าปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานไป แล้วก็ถอยกลับมา แล้วก็ไปอีก แล้วก็ถอย

กลับมา ตั้งอยู่ในลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าเป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไป ใกล้ฌานเข้าไป จวนๆ จะถึงฌาน แต่ยังไม่ได้ถึงฌาน แค่จวนๆ จะดับแต่ยังไม่ดับ อันนี้เรียกว่าอุปจารสมาธิ

สำหรับ **อัปปนาสมาธิ** คือสมาธิถึงจุดอันแน่นิ่ง จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ จิตของเราก็อยู่กับอาการพอง อาการยุบ ไม่คิดไปเรื่องอดีต อนาคต ข้างหน้าข้างหลัง ไม่วิ่งไปหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ใดๆ หรืออารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

แต่จิตของเราหยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์พระกัมมัฏฐาน เช่น เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ จิตของเราก็หยุดอยู่ในอารมณ์พระกัมมัฏฐานนั้นๆ เรียกว่าอัปปนาสมาธิ

อัปปนาสมาธิ นี้ก็เป็นขั้นๆ ไม่ใช่ว่าอยู่ในขั้นเดียว คือ อัปปนาสมาธินั้น พูดให้รวบๆ ก็ได้แก่

๑. อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้น**ปฐมฌาน**

๒. อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้น**ทุติยฌาน**

๓. อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้น**ตติยฌาน**

๔. อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้น**จตุตถฌาน**

ถ้าพิสดาร ก็สมาธิอยู่ในขั้น **ปัญจมฌาน** เป็นขั้นๆ และประเภทที่สอง (อัปปนาสมาธิ) **ที่เป็นอรูปฌาน** หรือ

อรูปสมาธิ คือ

๑. **อากาสานัญจายตนฌาน** อัปปนาสมาธิอยู่ในขั้นอรูปฌานที่ ๑

๒. **วิญญาณัญจายตนฌาน** อัปปนาสมาธิอยู่ในขั้นอรูปฌานที่ ๒

๓. **อากิญจัญญายตนฌาน** อัปปนาสมาธิอยู่ในขั้นอรูปฌานที่ ๓

๔. **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน** อัปปนาสมาธิอยู่ในขั้นอรูปฌานที่ ๔

นี่เป็นขั้นๆ อยู่อย่างนี้ท่านทั้งหลาย ไม่ใช่ว่าเรียก**อัปปนาสมาธิ**แล้ว จะเป็นสมาธิรวดเดียว อย่างเดียว ไม่ใช่

เพราะเหตุไร

เพราะว่า อัปปนาสมาธิแต่ละขั้นๆ นั้นไม่เหมือนกัน อานุภาพก็ไม่เหมือนกัน อานิสงส์ก็ไม่เหมือนกัน

แต่สำหรับวันนี้ หลวงพ่อจะไม่ได้กล่าวให้พิสดาร แต่จะแนะแนวทางอีกประการหนึ่ง คือ

ท่านทั้งหลาย การที่เราจะฝึกสมาธิ ดังที่ท่านทั้งหลายเคยฝึกมาแล้ว หรือขณะที่ท่านทั้งหลายกำลังฝึกอยู่ สมาธิที่จะนำมาฝึกนั้น ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ จะฝึกเอาเลย มัน-

เป็นไปไม่ได้หรอกท่านทั้งหลาย คืออย่างน้อยๆ เราก็ต้องปฏิบัติกัมมัฏฐานมา อาจจะ ๓ วัน หรือ ๔ วัน แล้วแต่เหตุปัจจัย เมื่อใดเราปฏิบัติไปๆ อัปปนาสมาธิเกิดขึ้น เพียงแต่ขั้นปฐมฌานอย่างเดียวก็ได้ หรือเป็นสมาธิขั้นแรกก็ได้

เมื่อจิตใจของเราตั้งมั่นเป็นสมาธิ คือได้สมาธิหรือได้ฌาน **เราก็นำมาฝึกให้ชำนาญในวสี** คือชำนาญในการเข้า ชำนาญในการออก ชำนาญในการอธิษฐาน ชำนาญในการรักษาจิตไว้ไม่ให้เข้าก่อนเวลา รักษาสมาธิไว้ไม่ให้เลยเวลาไป ฉลาดในการพิจารณาองค์ฌานนั้นๆ ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ แล้วเอาไปฝึกเลยไม่ได้

ส่วนมาก ลักษณะอย่างนี้จะเกิดขึ้นสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ พอปฏิบัติแล้วก็อยากให้ฝึกสมาธิทันที เป็นไปไม่ได้ท่านทั้งหลาย ไม่ใช่ว่าครูบาอาจารย์ปฏิเสธ แต่อยู่ที่เหตุปัจจัยของผู้ที่จะรับฝึก

เมื่อใดเราบำเพ็ญพระกัมมัฏฐานจนสามารถทำจิตใจให้สงบอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิสมบูรณ์แล้ว หลังจากนั้นครูบาอาจารย์ก็จะฝึกให้ **วิธีฝึกก็คือฝึกให้ชำนิชำนาญในวสีทั้ง ๔ ประการ** ดังท่านทั้งหลายก็เคยศึกษามาแล้ว แต่หลวงพ่อจะไม่กล่าวถึงอีก วิธีฝึกนั้น ครูบาอาจารย์ต้อง

เป็นผู้ฉลาดในการฝึก ครั้งแรกเราเตือนให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายทราบว่า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป อาจารย์หรือหลวงพ่อจะได้ฝึกสมาธิให้แล้วนะ

แต่การฝึกสมาธินี้ ไม่ใช่ว่าเป็นการทำลายหรือเป็นการอวดอุตตริมนุสสธรรม ไม่ใช่ทำในเรื่องอกุศลอะไร ก็พูดให้เขาเข้าใจแล้วก็เริ่มฝึก ให้เขาอธิษฐานเสียก่อน เช่นให้ว่า **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๑๕ นาที** เกรงว่ามันจะไม่ได้เราก็ให้อธิษฐานว่า **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๕ นาที**

หลังจากนั้นก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด พองหนอ ยุบหนอไปเรื่อย พอถึง ๕ นาที เราเตือนว่า ได้เวลาแล้ว ฟังให้ดีนะในขณะที่ได้เวลาแล้ว ก็ให้ผู้ปฏิบัติน่ะคลายออกจากสมาธิลืมตาขึ้นมา แต่ถ้าว่ายังไม่คลายออกจากสมาธิ คือสมาธิมากมันเลยเวลาไป อาจารย์ต้องกำหนดให้ **อยากออกหนอๆ** แล้วก็ **ออกหนอๆ ไป**

เสร็จแล้วก็ให้เข้าอีก ๕ นาที **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๕ นาที** ฝึกให้ชำนิชำนาญไปเสียก่อน จนสามารถเข้าได้ออกได้ภายใน ๕ นาที สามารถเข้าได้ภายใน ๑ นาที สามารถจะเข้าออกได้ภายใน ๕ นาที

ให้ชำนาญเป็นขั้นๆ ไป

เมื่อเราชำนาญในขั้นนี้แล้ว ต่อไปอธิษฐานจิตว่า **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๑๐ นาที** ขณะนั้นเราจับเวลาไว้นะ จับเวลาไว้ พอดีครบ ๑๐ นาที แล้วก็ ได้เวลาแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดจิตออกจากสมาธิ อยากออกหนอๆ แล้วก็ ออกหนอๆ ตามลำดับๆ มา

ถ้าหากว่า ๑๐ นาทีนี้ยังออกไม่ได้ คือมันเลยเวลาไป เราก็ต้องช่วยด้วยกำหนดว่า อยากออกหนอๆ แล้วก็ ออกหนอๆ มา ครบ ๑๐ นาที ฝึกอยู่อย่างนี้ มิใช่ว่าวันเดียวก็เอาละใช้ได้ ต้องฝึกให้ชำนิชำนาญ ถ้าไม่ชำนาญก็ฝึกอยู่นี้ ๑๐ นาทีก็ฝึกอยู่อย่างนี้ ๕ นาทีก็ฝึกอยู่อย่างนี้ จนชำนาญ เข้าได้ออกได้ๆ ตามเจตนารมณ์ แล้ววันต่อๆ ไป เราก็จึงฝึก ๑๐ นาที

เมื่อฝึก ๑๐ นาทีชำนิชำนาญแล้ว เข้าได้ออกได้ๆ ไม่ก่อนเวลาและก็ไม่หลังเวลา ออกก่อนก็ไม่ได้ ออกหลังก็ไม่ได้ ต้องให้ออกให้ทันเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อฝึกชำนิชำนาญอย่างนี้แล้ว ก็ฝึก ๑๕ นาที **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๑๕ นาที** เราก็กำหนดเหมือนเดิม พองหนอ ยุบหนอไปเรื่อยๆ จนถึง ๑๕ นาที

พอถึง ๑๕ นาทีก็จะออกจากสมาธิ คลายตัวออก อยากออกหนอๆ ออกหนอๆ ไป คือเคลื่อนมือเบื้องขวาไปวางที่บนเข่าขวา เสร็จแล้วก็ให้เอามือข้างซ้ายออกว่า อยากออกหนอๆ ออกหนอๆ แล้วเลื่อนมือไปวางที่เข่าซ้าย

หลังจากนั้นก็กำหนดเอาเท้าออก อยากออกหนอๆ ออกหนอๆ ไป เหยียดขาขวาออกไปๆ เสร็จแล้วก็กำหนดเท้าซ้าย ขาซ้าย อยากออกหนอๆ แล้วก็ ออกหนอๆ ไปจนวางได้ที่ หลังจากนั้นก็กำหนด อยากลืมตาหนอๆ แล้วกำหนดว่า ลืมตาหนอๆ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นๆ เมื่อลืมตาแล้วดูว่ามันยังไม่ได้ที่ ให้กำหนดตามแข้งตามขา กำหนดนวดแข้งนวดขาให้

แต่ในขณะที่นวดอยู่นั้น อย่าเพิ่งไปกำหนดนะว่า รู้หนอๆ หรือว่า ปวดหนอๆ ถ้าเรากำหนดอย่างนี้ มันเข้าอีกนะ เข้าสมาธิไปอีก คือสมาธิมันยังมากอยู่ ยังมียังสูงอยู่ มันก็จะเข้าอีก เหตุนั้น ในลักษณะอย่างนี้ อย่าไปกำหนดให้ออกไปตามที่กำหนดไว้ ออกแล้วก็แล้วไป อย่าไปกำหนดอีก เมื่อกำหนด ๑๕ นาทีได้แล้ว เรานั่งอธิษฐานใหม่ ตั้งใจใหม่ อธิษฐานใหม่ว่า **ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๑๕ นาที**

เราฝึกอยู่อย่างนี้ กลับไปกลับมา จนสามารถเข้าได้ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อชำนิชำนาญแล้วก็ฝึกขั้น ๒๐ นาที ว่า **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๒๐ นาที** ลักษณะทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกันดังกล่าวมาแล้วคือเหมือนเดิม

สำคัญนะการออก คือออกก่อนเวลาก็ไม่ได้ ออกเลยเวลาก็ไม่ได้ ต้องให้เข้าได้ออกได้ตามที่กำหนดไว้ทุกอย่างทุกประการ ถ้าเราทำได้อย่างนี้เรียกว่า **ชำนาญในวสี** คือ ชำนาญในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์, ชำนาญในการนึก, ชำนาญในการเข้า, ชำนาญในการออก, ชำนาญในการอธิษฐาน, ชำนาญในการพิจารณา

เมื่อชำนาญได้อย่างนี้ ถ้าทำได้อย่างนี้ เรียกว่าชำนาญแล้ว เมื่อได้ ๒๐ นาทีแล้ว ฝึกให้ครบ ๓๐ นาที ทุกอย่างเหมือนเดิม ให้ครบ ๓๐ นาที เมื่อครบ ๓๐ นาทีแล้ววันนั้นเพียง ๓๐ นาทีเท่านั้นนะ ๓๐ นาทีนี้ เราอาจจะใช้เวลาฝึก ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน ๕ วันก็แล้วแต่

ถ้าหากว่ายังไม่ชำนาญในการเข้าการออกอยู่อย่างนี้ก็ฝึกร่ำไปจนกว่าจะชำนิชำนาญทุกอย่าง ที่ฝึกอย่างนี้ก็เพื่อให้ชำนาญ คือสามารถที่จะใช้สมาธิ สามารถที่จะ

เข้าสมาธิตามเจตนารมณ์ทุกประการ และก็พร้อมที่จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

ถ้าเราไม่ชำนาญอย่างนี้ บางทีเราอยู่ตามกุฏิก็ดี หรือศาลาก็ดี หรือสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งก็ดี เราเข้าไปๆ มันเลยเวลาไป เช่นว่า เวลาที่มันเลยไปนั้น เราจะไปทำธุระอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือไปทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไปสวดมาติกา ไปเจริญพระพุทธมนต์ หรือจะไปเทศน์ที่โน้นที่นี้ เราเข้าสมาธิอยู่ ไม่ออกตามเวลา ก็เสียการเสียงาน

เด็กๆ เมื่อก่อนโน้นมาฝึกอยู่ที่นี่ เวลาเขาไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย ตอนนี้แหละ ตอนเกี่ยวข้าว ไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควายแล้วก็ว่า วันนี้เรามานั่งสมาธิด้วยกัน ไปนั่งสมาธิตอนนั้นก็ปล่อยควายไว้ ปล่อยวัวไว้ ก็พากันนั่งสมาธิ คิดว่า จะเข้าสมาธินิดเดียว คราวเดียว

แวบเดียวเท่านั้น ที่ไหนได้ท่านทั้งหลาย สมาธิที่ไม่ฝึกให้ชำนิชำนาญ เลยเวลาไป บางคนก็ ๑ ชั่วโมง บางคนก็ ๒ ชั่วโมง รู้สึกตัวขึ้นมา วัวของเราหายไปไหน ควายของเราหายไปไหน ตามหาวัวควายๆ ไปกินข้าวเขาหมดแล้ว ตกลงเป็นได้รับโทษอีก เขาต้องปรับไหม เพราะข้าวเขาถูกวัวกิน ถูกควายกิน ถูกปรับไหมใส่โทษ

เพราะฉะนั้น ต้องฝึก หรือบางครั้งเราอยู่ที่วัดของเรา อยู่ในกุฏิของเรา เราเข้าสมาธิไป ในขณะที่เข้าสมาธิไป บังเอิญไฟไหม้กุฏิของเรา หรือที่ตูบ (กุฏิหลังเล็ก) กัมมัฏฐานของเรา แต่ว่าเรายังไม่ได้ออกจากสมาธิ คือสมาธิยังไม่คลายตัว ไม่ได้ออกมาเลย ก็ถูกไฟไหม้ตายเท่านั้น ถ้าเราไม่อธิษฐานจิต มันเป็นนะ ถ้าเราอธิษฐานจิต ไม่เป็นไร

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องให้ชำนิชำนาญดังนี้ เมื่อเราชำนิชำนาญแล้ว วันหลังก็ฝึกให้เข้าภายใน ๑ ชั่วโมง จนชำนิชำนาญ ๑ ชั่วโมงนี้ เข้าได้ออกได้ๆ ชำนาญแล้วท่านทั้งหลาย ทำชำนาญแล้วอย่างนี้แล้ว

วันหลัง เราจะฝึกต่อทีนี้ เราก็เพิ่มเป็น ๒ ชั่วโมง พอดีเดินจงกรมเสร็จแล้วก็มานั่งอธิษฐานว่า **ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๒ ชั่วโมง** หลักการปฏิบัติเหมือนกันทุกอย่าง แต่ว่าต้องทำให้ได้ตามเวลา คือสามารถเข้าได้ การเข้านี้ บางท่านก็ใช้เวลามาฝึกครั้งนี้ บางคนก็ใช้เวลา ๒ นาที หรือ ๓ นาทีจึงเข้าได้ บางคนก็เข้าได้ภายใน ๑ นาที บางคนยังไม่ถึง ๑ นาทีเลย มันเข้าไปก่อน คือสมาธิมันมีมาก ก็เข้าไปก่อน

เพราะฉะนั้น เราต้องให้ชำนาญ และก็ถึงเวลา ๑

ชั่วโมงแล้ว จะออกจากสมาธิ แต่เราจับเวลา มันออกไม่ได้ ยังไม่ออกเลย เราก็กำหนดให้ดังกล่าวมาแล้วว่า อยากออก หนอๆ ออกหนอๆ มาเรื่อย แต่**ถ้ามันออกก่อนเวลาก็ไม่เอา ไม่ให้ลุก ถึงรู้สึกตัวขึ้นมาก็ไม่ลุก นั่งอยู่อย่างนั้นแหละ** ไม่ให้กระดุกกระดิก ถ้ากระดุกกระดิกแล้ว ก็ถือว่าทำไม่ถูก ทำไม่ได้

เมื่อทำได้อย่างนี้แล้วท่านทั้งหลาย เมื่อชำนิชำนาญแล้ว วันหลังก็ค่อยเพิ่มเข้าไป **ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๓ ชั่วโมง** ทีนี้เพิ่มเป็น ๓ ชั่วโมง หลักการทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกัน แต่เวลาเข้าเวลาออกก็ต้องให้ตรงเวลา โดยเฉพาะเวลาออกนั้น ออกให้ตรงเวลา ถ้าออกไม่ตรงเวลา ก็ฝึกไปอย่างนั้นแหละจนตรงเวลา

เมื่อครบ ๓ ชั่วโมงแล้ว ให้พักที่นี้ ให้พัก ๓ วัน จำให้ดีนะ **หากเข้าสมาธิได้ ๓ ชั่วโมงแล้ว วันหลังให้หยุดไม่ฝึก ให้พักอยู่ ๒-๓** วัน ช่วงที่พักนี้ เลี้ยงไว้ ให้เลี้ยงอารมณ์ไว้ หากว่าจะไปที่โน้นจะไปที่นี้ ก็ต้องประคับประคองสติของเราให้ดี อย่าให้ฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมไปด้วยอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

แต่ถ้าจะเข้าสมาธิ (ช่วงพัก) ตอนนี้ ก็เข้าได้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ๒๐ นาที เข้าอยู่ในขั้นนี้ ไม่ให้ถึงชั่วโมง อย่าพึ่งให้ถึงชั่วโมง หรือหากจำเป็นที่จะให้ถึงชั่วโมง ก็ให้ถึงได้ แต่ว่าไม่ให้เลย ๒ ชั่วโมง หากว่าอยู่ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้เข้าได้ แต่ไม่ถึงให้เลย ๒ ชั่วโมง เพราะว่าวันหลังเราจะฝึกอยู่แล้ว ดังนี้ก็เรียกว่าเราเลี้ยงอารมณ์ไว้

เมื่อครบ เมื่อทำได้ ๓ ชั่วโมงแล้ว วันหลังจะทำต่อ คือหมายความว่า เราพัก ๒ วันแล้ว วันหลังจะทำต่อ ก็ให้อธิษฐานจิตใหม่เหมือนดังกล่าวมาแล้ว **ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๖ ชั่วโมง** ทีนี้เอา ๖ ชั่วโมงแล้วนะ การเข้าการอธิษฐานทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกัน แต่เมื่อครบ ๖ ชั่วโมงแล้วยังไม่ออกจากสมาธิ เราก็ช่วยกำหนดให้อยากออกหนอๆ เหมือนที่กล่าวมานั้นแหละ ฝึกขั้นนี้ก็เหมือนกัน

การเข้า การออก ท่านทั้งหลายอย่าให้ออกก่อนเวลา และก็อย่าให้เกินเวลาไป จนชำนิชำนาญ เมื่อชำนิชำนาญได้อย่างนี้แล้วท่านทั้งหลาย ต่อไปเราจะฝึกให้สูงขึ้นไป ครั้งนี้นะให้พักนั้นนะ ให้พักอยู่ ๕ วัน ขั้นที่ ๖ ชั่วโมงนี้ ให้พักอยู่ ๕ วัน ภายใน ๕ วันนี้ เราเลี้ยงอารมณ์ไว้ให้เข้าสมาธิไป

ตามปกติธรรมดา

เมื่อครบแล้ว **จะฝึก ๑๒ ชั่วโมง** อธิษฐานจิตเหมือนที่กล่าวมาแล้ว **ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๑๒ ชั่วโมง** เมื่อถึง ๑๒ ชั่วโมงแล้ว ยังไม่ออกจากสมาธิ ออกจากฌาน เราก็ช่วยกำหนดให้ออก ให้ได้ออกทันเวลา

ถ้าว่าทำไม่ได้ ยังไม่ครบกำหนด ออกก่อนเวลาบ้างเลยเวลาบ้าง หลังจากพักอยู่ ๗ วัน ขั้นนี้ก็พัก ๗ วันนะ ได้แต่เลี้ยงอารมณ์ไว้ จะเข้าใหม่ทีนี้ ก็ต้องเข้า ๑๒ ชั่วโมงเพราะขั้นนี้ยังไม่เรียบร้อย ขั้นนี้ยังไม่สามารถทำได้ สำหรับขั้นที่ผ่านๆ มาก็เหมือนกัน ๒ ชั่วโมงก็ดี ๓ ชั่วโมงก็ดี และก็ ๖ ชั่วโมงก็ดี

ถ้าเราทำแล้ว ยังไม่ได้ตามที่กำหนดไว้ เราก็ฝึกใหม่ฝึกชำนิชำนาญแล้วจึงฝึกขั้น ๑๒ ชั่วโมง ฝึก ๑๒ ชั่วโมงแล้ว เข้าไม่ได้ ออกไม่ได้ตามเจตนารมณ์ ตามที่เราฝึกตามที่เราต้องการ ก็ให้ฝึกครบ ๗ วันแล้วก็เข้า ๑๒ ชั่วโมงอีก ยังไม่ชำนิชำนาญการเข้า ครบ ๗ วันแล้วก็ฝึกอีก ให้เข้าอีกจนชำนิชำนาญเข้าได้ ออกได้ตามเจตนารมณ์ครบ ๑๒ ชั่วโมงแล้ว

เราจะฝึกต่อคือเราพักอยู่ ๗ วันแล้ว เราจะฝึกต่อการอธิษฐานจิตเหมือนเดิม **ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๒๔ ชั่วโมง** แล้วก็นั่งสมาธิไป การกำหนด การปฏิบัติเหมือนกันทุกอย่าง ต่างแต่ว่าให้ได้ครบ ๒๔ ชั่วโมง เมื่อถึง ๒๔ ชั่วโมงแล้ว ยังไม่ออก(ตามเวลา) เราก็ต้องกำหนดออกให้ อยากออกหนอๆ เสียก่อน ถ้าว่ามันออกก่อน ก็ไม่ได้ เลยเวลาไปก็ไม่ได้ ฝึกอยู่อย่างนั้นให้ชำนิชำนาญ

นี่หลักการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ หลวงพ่อไปฝึกมาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อเจ้าคุณ **พระธรรมธีรราชมหามุนี วัดมหาธาตุฯ** ท่านแนะวิธีให้สอนให้ หลวงพ่อก็นำมาใช้จนตราบเท่าทุกวันนี้

ถามว่า ทีนี้สามารถเข้าได้ออกได้ ๗ วัน ไม่ใช่ของธรรมดานะ ถ้าฝึกให้ชำนิชำนาญแล้วทำได้ ๗ วันนี้ ตามหลักวิชาการที่ท่านแนะนำให้ แต่หลวงพ่อฝึกลูกศิษย์ลูกหาอย่างมากก็ ๓๐ ชั่วโมง ๓๐ ชั่วโมงแล้ว ก็ไม่ใช่ว่าหมดความสามารถแล้ว ไม่ใช่อย่างนั้น

เมื่อว่าถึง **อานิสงส์** ที่ท่านทั้งหลายจะได้นั้น คือ

๑) **กามฉันทะ** พอใจใฝ่หากามคุณ

๒) **พยาบาท** ไม่พอใจ แค้นเคืองคิดร้ายเขา

๓) **ถีนมิทธะ** ความท้อแท้ ง่วงเหงา หดหู่ ซึมเซา กำหนดบทพระกัมมัฏฐานไม่กระฉับกระเฉง

๔) **อุทธัจจกุกกุจจะ** คิดมาก ฟุ้งซ่านรำคาญใจ

๕) **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ

นิวรณธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ สามารถที่จะข่มไว้ไม่ให้เกิดขึ้นมากลุ้มรุมจิตใจของเราได้ ในขณะที่อยู่ในสมาธิ หรืออยู่ในสมาธิของเราไม่เสื่อม

สิ่งที่เกิดขึ้นมาทดแทนก็คือ ความสุข อยู่ที่ไหนๆ ก็มีความสุข ยืนอยู่ก็มีความสุข เดินไปเดินมาก็มีความสุข ทานอาหารฉันอาหารอยู่ก็มีความสุข นอนอยู่ก็มีความสุข มีแต่สุขกับสุข ถ้าอยู่ในขั้นนี้ ถือว่าเป็นความสุขในฌาน ความสุขขั้นโลกิยะนี้ เป็นความสุขชั้นสูงสุดยอดในทางสมถะ เมื่อสมาธิของเรา หรือฌานของเราแก่กล้าแล้ว จึงค่อยยกขึ้นสู่วิปัสสนา เพื่อทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดาน

สรุปอีกครั้งหนึ่งว่า สมาธินั้น หรือฌานนั้นมี ๒ ประการ ท่านทั้งหลาย คือ

๑. **อัปปนาสมาธิ** ฌานที่เกิดขึ้นในลำดับของ

ฌานชวนวิถี อัปปนาสมาธิที่ได้นั้นเป็นฌาน เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานตามลำดับ สมาธิขั้นนี้ยังไม่สามารถทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปได้ ต่อเมื่อปฏิบัติวิปัสสนา อย่างน้อยยังขั้นปฐมมรรคให้เกิดขึ้นก่อนแล้วนั้นแหละ จึงจะสามารถทำลายกิเลสได้

๒. **อัปปนาสมาธิ** ที่เกิดในลำดับของ**มัคควิถี** ก็เป็นมรรคเป็นผล ถ้าอัปปนาสมาธิเกิดขึ้นในลำดับของมัคควิถี สมาธินั้นก็เป็นมรรคเป็นผล ถ้าว่าเกิดขึ้นได้ครั้ง ๑ ก็ถือว่าได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

ถ้าเกิดในลำดับของมัคควิถีครั้งที่ ๒ สมาธิที่ได้นั้นก็เป็นสกทาคามิมรรค สกทาคามิผล ถ้าอัปปนาสมาธิเกิดขึ้น ในลำดับมัคควิถีครั้งที่ ๓ อัปปนาสมาธิที่ได้นั้นก็เป็น อนาคามิมรรค อนาคามิผล ถ้าอัปปนาสมาธิเกิดครั้งที่ ๔ อัปปนาสมาธินั้นก็เป็นอรหัตมรรค อรหัตผล นี่อานิสงส์ที่ได้จากการเกิดของอัปปนาสมาธิมีอย่างนี้ท่านทั้งหลาย

สรุปแล้วว่า **อัปปนาสมาธิ** นี้เกิดขึ้นในลำดับของ **๒ วิถี** คือ ถ้าอัปปนาสมาธิเกิดขึ้นในลำดับของ**ฌานชวนวิถี** อัปปนาสมาธินั้น ก็เป็นฌาน เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน

ตติยฌาน จตุตถฌาน

ถ้า **อัปปนาสมาธิ** เกิดขึ้นในลำดับของ **มัคควิถี** อัปปนาสมาธินั้นก็เป็นมรรค เป็นผล เป็นโลกุตตระ หรือว่าถึงขั้นโลกุตตระ ขั้นโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์ตามลำดับๆ

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นหลักวิชาการที่ท่านทั้งหลายจะนำไปใช้เพื่อตัวเองด้วย และเพื่อสังคม ลูกศิษย์ลูกหาพระสงฆ์องค์เณร อุบาสกอุบาสิกา ที่มีปสาทะศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใสอยากประพฤติปฏิบัติ

เมื่อเขาต้องการประพฤติปฏิบัติ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายอนุเคราะห์เขาช่วยเหลือเขา ตามโอกาสตามเวลาที่มีอยู่ เราอย่าไปนอนหลับทับสิทธิ์ ดาบมีอยู่ในมือก็ใช้ดาบนั้นให้เป็น อาวุธมีอยู่ในมือใช้อาวุธนั้นให้เป็น สิ่งใดเป็นของที่ดีเป็นมงคลมีอยู่ในตัวของเรา ก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ดังนี้เพื่อเราด้วยและเพื่อสังคมด้วย

นอกจากนี้ หากว่าท่านทั้งหลายมีความเคลือบแคลงใจ สงสัยยังไม่เข้าใจ โอกาสหน้ามีอยู่ ก็ขอนิมนต์ท่านทั้งหลาย ขอเชิญท่านทั้งหลายได้มาให้ไต่ถามความสงสัยทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ให้หมดไป

เอาละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมะมา ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

สมาธิ ๑

ท่านผู้ใจบุญทั้งหลาย วันนี้ ตามกำหนดการของพวกเรา ก็ถือว่าเริ่มฝึกสมาธิต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนด หรือจนกว่าจะหมดความสามารถหรือกำลังสมาธิ

คือผู้ที่ทำสมาธิได้แล้ว ๓๐ นาที ก็จะได้เริ่มฝึกสมาธิเป็น ๑ ชั่วโมง ผู้ที่ทำได้ ๑ ชั่วโมงแล้ว ก็จะได้ฝึกเป็น ๒ ชั่วโมง ผู้ที่ทำได้ ๒ ชั่วโมงแล้วจะได้ฝึกเป็น ๓ ชั่วโมง ผู้ที่ทำได้ ๓ ชั่วโมงแล้ว ก็จะได้ฝึกเป็น ๖ ชั่วโมง ผู้ที่ฝึกได้ ๖ ชั่วโมงแล้ว ก็จะได้ฝึกเป็น ๑๒ ชั่วโมง ผู้ที่ฝึกได้ ๑๒ ชั่วโมงแล้ว ก็จะได้ฝึกเป็น ๒๔ ชั่วโมง

วันพระนี้ ถือว่าเราทำได้มากกว่า ๒๔ ชั่วโมง วันพระก่อนมีรายการธรรมเทศนา เลยไม่ได้ฝึก ฉะนั้น วันนี้พวกเราทั้งหลายก็เริ่มฝึกสมาธิต่อไปอีก ก่อนอื่นที่จะได้ฝึกสมาธินั้น ก็ขอปรับความเข้าใจของบรรดาท่านทั้งหลายดังนี้

การฝึกสมาธิ มีธรรมะที่จะต้องประกอบกัน ส่วนใหญ่ๆ นั้นมี ๓ ประการ คือ ๑) จิต ๒) สติ ๓) สมาธิ

จิตกับสติ ก็เป็นคนละอันไม่ใช่อันเดียวกัน **จิตกับสมาธิ** ก็เป็นคนละอันไม่ใช่อันเดียวกัน คือสภาวะต่างกัน **ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้** คือ ทั้งจิตก็ดี ทั้งสติก็ดี ทั้งสมาธิก็ดี เป็นคนละอัน ไม่ใช่อันเดียวกัน

ขอให้เราทั้งหลายเข้าใจ อย่าคิดว่า เอ **สติ**ตามระลึกได้นี้ก็เป็นจิต **สมาธิ**คือความตั้งใจมั่นก็เป็นจิต ที่จริงไม่ใช่ เพราะ **สติกับสมาธินั้นเป็นตัวเจตสิก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นประกอบกับจิตเท่านั้น แต่ไม่ใช่จิต** คือจิตนั้นเป็นสภาวะที่น้อมไปในอารมณ์ น้อมไปในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ในธรรมารมณ์

จิต เป็นสภาวะที่คิดอารมณ์ ทั้งดี ทั้งชั่ว

สติ มีหน้าที่ปกครองจิต มีหน้าที่ข่มจิต มีหน้าที่บังคับจิต มีหน้าที่อุปถัมภ์จิต มีหน้าที่เชิดชูจิต มีหน้าที่ยกย่องจิต

สมาธิ มีหน้าที่ทำจิตใจให้สงบ ทำจิตใจให้ตั้งมั่น สมาธินี้ หมายถึงธรรมชาติที่สงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วประกอบอยู่กับจิตตลอดเวลา

แต่ทำไมจึงไม่ช่วยในการจำ คือบางครั้ง แทนที่เราจะจำได้ดี เช่นว่าการที่เราท่องหนังสือ แทนที่เราจะท่องได้ดี หรือสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วแทนที่จะจำได้ดี จะคิดได้ดี แต่กลับจำไม่ดี หรือจำไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะอะไร

เพราะว่าจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ ถูกแต่งเติมเสริมแต่งให้เป็นไปตามลักษณะต่างๆ ของสิ่งที่เข้ามามีอิทธิพลครอบงำเหนือจิตใจ ถ้าจะชี้ชัดให้เข้าใจง่ายๆ ให้เปรียบเทียบเหมือนดัง **น้ำบริสุทธิ์** เมื่อถูกแต่งเติมด้วยการนำสีมาใส่ น้ำบริสุทธิ์นั้นก็จะกลายเป็น **น้ำสี** ตามที่ถูกแต่งเติม ดังนั้น จิตที่คิดจะรับรู้อารมณ์ จึงเหมือนดังน้ำที่ถูกใส่สีตลอดเวลา ยากที่จะแสดงสภาพที่บริสุทธิ์ออกมาให้เห็นได้

แต่ถ้าเราพยายามไม่ผสมสีลงในน้ำนั้นอีก และในขณะเดียวกัน ก็พยายามกลั่นกรองน้ำเก่าให้บริสุทธิ์เช่นเดิม หรือมีสีน้อยลงไป น้ำนั้นก็จะสามารถกลับมาบริสุทธิ์ดังเดิม หรือมีความขุ่นมัวสกปรกน้อยลงได้ เมื่อความขุ่นมัวสกปรกน้อยลง สภาพความบริสุทธิ์เดิมของน้ำก็จะค่อยๆ ปรากฏตัวชัดขึ้น

จิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อพยายามปรุงแต่ง

จิตของเราให้น้อยลง พยายามไม่ปล่อยให้สิ่งภายนอกมามีอิทธิพลครอบงำจิตเราให้มากนัก ให้จิตเรารับแต่สภาพ เช่นว่า เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็นรูป ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยินเสียง ได้รสก็สักแต่ว่าได้รส ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ได้สัมผัสก็สักแต่ว่าได้สัมผัส คือให้รับก็สักแต่ว่ารับอารมณ์ รู้สึกก็สักแต่ว่ารู้สึก ไม่ปรุงแต่งต่อไปให้มากกว่านั้น คือไม่ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกเกลียดชัง หรือลุ่มหลงยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

เมื่อทำได้เช่นนี้ จิตย่อมไม่เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์เหล่านั้น จิตจะตั้งมั่นด้วยมีความรู้อยู่ตลอดเวลาว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น สมาธิที่ประกอบกับจิตจะมีโอกาสออกมาแสดงบทบาทในทางที่เป็นประโยชน์ และใช้งานได้อย่างดี ใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น **ธรรมชาติของจิตนั้นคือความคิด** ขอให้ท่านทั้งหลายจำไว้ดังนี้

ดังนั้น เมื่อคนเราประกอบไปด้วยกายกับใจ จึงทำให้คนเราต้องคิดไปตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา แต่โดยปกติคนเรานั้น มักปล่อยให้ตนเองคิดไปตามความเคยชินของจิต นั่นคือมักคิดไปถึงเรื่องที่ผ่านเลยมาแล้วในอดีตบ้าง และคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงซึ่งเรียกว่าอนาคตบ้าง

การที่จิตไปอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอดีตอนาคต เรียกว่า **จิตถูกปรุงแต่ง**

ดังนั้น สมาธิที่ประกอบกับจิตซึ่งคิดถึงเรื่องอดีตและเรื่องอนาคต ก็จะติดอยู่กับเรื่องที่เป็นอดีตหรืออนาคตนั้น ซึ่งเรื่องที่เป็นอดีตหรืออนาคตนั้น จะปรุงแต่งจิตของเราให้เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบกับเรื่องนั้นๆ ผลที่ตามมาคือความฟุ้งซ่าน คนที่คิดฟุ้งซ่านนานาประการนั่งอยู่ ๕ นาที หรือว่า เดินอยู่ ๕ นาที ก็คิดไปแล้วร้อยแปดพันประการ

เพราะอะไร เพราะว่าเราปล่อยจิตของเราให้นึกถึงแต่เรื่องอดีตบ้าง นึกถึงแต่เรื่องอนาคตบ้าง เมื่อเรานึกถึงแต่เรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ดี หรือเรานึกถึงเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึงก็ดี ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน คิดมากกลุ้มใจ หนักๆ เข้าก็นอนไม่หลับ ทานอาหารไม่ได้ ทำให้เกิดโรคความดันสูง ทำให้เกิดโรคประสาทได้ ความฟุ้งซ่านจะเกิด เมื่อเรานึกถึงเรื่องอดีตเรื่องอนาคต ความฟุ้งซ่านก็จะเกิดขึ้นทันที ถ้าเราไม่พยายามตั้งสติและมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน

อาจกล่าวได้ว่า ความฟุ้งซ่านเป็นทั้งสาเหตุ เป็นทั้งผลอันเนื่องมาจากการที่เราไม่มีสมาธิอยู่ในปัจจุบัน เช่น

ในขณะปัจจุบัน เรากำลังเรียนหนังสืออยู่ในห้องเรียนหนังสือ และปัจจุบันเรากำลังอ่านหนังสืออยู่ แต่ว่าในขณะเดียวกันเราขาดสติขาดสมาธิ ปล่อยให้จิตเราคิดไปถึงเรื่องอดีต ฟุ้งเฟ้อไปถึงเรื่องอนาคต ที่เรียกว่าฝันกลางวัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน

สมมติว่า เราเป็นนักเรียนฟังครูผู้สอน ก็ไม่รู้เรื่องครูพูดอะไร สอนอะไรมาบ้าง หรือเรากำลังทำอะไรอยู่ ก็ไม่รู้เรื่อง หรือว่าในขณะที่ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ สมมติว่า ท่านทั้งหลายฟังหลวงพ่อบรรยายธรรมะเรื่องสมาธิอยู่ในขณะนี้ หากว่าเรามัวแต่คิดถึงเรื่องอดีต คิดถึงเรื่องอนาคต ก็จะกำหนดจดจำไม่ได้เลยว่า หลวงพ่อพูดเรื่องอะไร หรือพูดอย่างไร เราก็จำไม่ได้ หรือไม่รู้ความหมายของธรรมะที่บรรยาย ไม่รู้ความหมายของธรรมะที่เทศน์ เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ไม่สามารถจำสิ่งเหล่านั้นได้ดี ทั้งนี้เพราะคุณภาพของจิตเราถูกบั่นทอนด้วยเรื่องอดีตเรื่องอนาคตเสียแล้ว

สมมติว่า เราอ่านหนังสือจนจบบท จบเล่ม แต่ไม่รู้ว่า อ่านเรื่องอะไร ตาอยู่ที่ตัวหนังสือ แต่ใจไปอยู่ที่ไหน ใจไปอยู่ที่อื่นแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้เราอ่านหนังสือจบแล้ว ก็ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ความหมาย จำไม่ได้ ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า

สมาธิที่จะสามารถช่วยให้เกิดความจำได้ดีนั้น คือสมาธิจิตที่อยู่กับปัจจุบันคือในขณะนี้ เรียกได้ว่า **ทันปัจจุบัน** หรือว่าในขณะที่เราอ่านหนังสือ จิตของเราก็อยู่กับตัวหนังสือนี้เรียกว่าปัจจุบัน

ในขณะที่ฟังหลวงพ่อบรรยายธรรม หลวงพ่อเทศน์ จิตใจของเราก็จะจดจ่ออยู่กับพระธรรมที่หลวงพ่อบรรยาย ที่เรียกว่า ปัจจุบัน เมื่อจิตของเรามีสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็สามารถที่จะกำหนดจดจำอะไรได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวดี เพราะว่าโดยปกติ **สมาธิประกอบอยู่กับจิตของเราอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่เราไม่พยายามทำสิ่งดีซึ่งมีอยู่แล้วให้ดียิ่งๆ ขึ้น ในทางตรงกันข้าม ยังพลอยบั่นทอนพลานุภาพให้ลดน้อยถอยลงด้วยการปล่อยให้จิตของเราฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีตและเรื่องอนาคตเสียอีก**

เหตุนั้น ต่อไปนี้ เราควรจะหันมาฝึกจิตของเราให้อยู่กับเรื่องปัจจุบัน ที่เรียกว่า **ฝึกสมาธิ** เช่นพวกเราทั้งหลายจะเริ่มฝึกกันในวันนี้ต่อไป

เพราะว่าการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องซึ่งเรากำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน ในขณะนี้ วินาทีนี้ และเดี๋ยวนี้ มีสติอยู่ตลอดเวลา จิตย่อมมีพลานุภาพ ทำให้ความจำของเราดี

ยิ่งขึ้น สิ่งที่ตามมาในขณะที่จิตมีสมาธิอยู่กับเรื่องปัจจุบัน คือ **สติ เมื่อสติกับสมาธิมีความสมดุลกัน สิ่งที่ตามมาก็คือ ปัญญา**จะเกิดขึ้น ดังคำพูดที่เราพูดกันเสมอว่า **สติปัญญา**

เมื่อสติปัญญาจะเกิด ก็ต้องอาศัยสมาธิเสียก่อน เมื่อมีสมาธิเป็นปึกแผ่นแน่นหนา มีสมาธิเป็นพื้นฐานแล้วก็เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็สามารถจำแนกความผิดชอบชั่วดีได้ รู้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ความชั่วจะเกิดขึ้นไม่ได้ ความดีย่อมเกิดขึ้นได้ฝ่ายเดียว

ในขณะที่เรามีสมาธิดี มีสมาธิเป็นพื้นฐานเครื่องรองรับ ทำให้สติปัญญาเกิดขึ้นมา เมื่อสติปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว ความชั่วก็ไม่มีโอกาสจะไหลเข้าไปในขันธสันดานของเรา มีแต่คุณงามความดีคือ ศีล สมาธิ ปัญญาเท่านั้นไหลเข้าไปในขันธสันดานของเรา นี้ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

เราจะสังเกตได้อย่างไรว่า จิตของเราเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ หรือลักษณะของจิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นอย่างไร ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธินั้นมีอยู่ ๔ ประการ บรรดาลูกๆ ทั้งหลายจำไว้นะ บางทีปัญหานี้จะเป็นเหตุเป็น

ปัจจัย ให้เราได้รับความรู้ความฉลาด หรือได้สิ่งที่เราต้องการขึ้นมาก็เป็นไปได้

บรรดาลูกๆ ทั้งหลายก็ลองคิดดูว่า บางสิ่งบางอย่างเราไม่นึก ไม่ฝึก แต่ตอบปัญหาหลวงพ่อได้เพียงนิดเดียวก็ได้สร้อยทองคำหนักเป็นสองสลึงหรือเป็นบาทก็มี บางคนตอบปัญหาที่หลวงพ่อถามบางสิ่งบางประการได้ ก็ได้หัวใจหลวงพ่อไปครองก็มี เหตุนั้น การฟังธรรมะ ต้องฟังให้เป็นฟังแล้วจำไว้ หรือว่าหากมีโอกาสมีเวลา จะได้นำเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธินั้นมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. แข็งแรงดี มีพลังมาก เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวกันและพร้อมกัน ย่อมมีกำลังมากกว่าที่ปล่อยให้กำลังน้ำไหลกระจัดกระจายไปตามธรรมชาติของมัน ธรรมดาของน้ำนี้ ถ้าเราบังคับให้มันไหลพุ่งไปในทางเดียวกันนี้ กระแสของน้ำจะมีพลังมากมีอานุภาพมาก สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางเศรษฐกิจได้

อย่างเช่นไฟฟ้าที่พวกเราทั้งหลายใช้กันอยู่ทุกวันนี้ เขาก็เอาพลังน้ำที่พุ่งลงไปนั้นเป็นเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ก็ผลิต

ไฟฟ้ามาใช้อยู่ในทุกวันนี้ ทีนี้น้ำนั้น ถ้าเราปล่อยให้ไหลบ่าไปตามธรรมชาติของมัน เหมือนกับคลองที่ข้างวัดของเรานี้ก็ไม่มีกำลังมาก เอามาใช้ประโยชน์อะไรก็ไม่ได้เท่าที่ควร

หรือเหมือนกันกับไฟฉาย ไฟฉายนี้ถ้าว่าเราไม่ใส่กรวยปรับแสง เราใส่หัวเทียนเข้าไปแล้วเปิดสวิทซ์ก็จะสว่างเหมือนกัน แต่สว่างไม่ได้มาก ถ้าเราเอากรวยปรับแสงเข้าไป แต่ว่าเรายังไม่ได้ปรับแสงสว่างให้เพิ่มขึ้นจะไม่มีพลังมาก แต่ถ้าเราปรับปุ่มวิทยาศาสตร์ที่เขามีไว้ให้เราปรับแสงสว่างของไฟฟ้านั้น เราปรับเข้าไปตามลำดับๆ เมื่อปรับได้ถึงที่แล้ว ไฟฉายของเราก็มีแสงสว่างมาก สามารถส่องดูสถานที่ไกลๆ ได้ ข้อนี้ ฉันใด

จิตใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้คิดไปแต่เรื่องอดีตอนาคตไป ร้อยแปดพันประการ จิตใจของเราก็ไม่มีพลังไม่มีอำนาจ แต่ถ้าเราคุมกระแสจิตของเราให้เหลือเป็นความคิดเดียว ยิ่งถ้าเรารวมให้เหลือน้อยได้เท่าไร จิตก็จะยิ่งมีพลังมาก

๒. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนกันกับกระแสน้ำในบึงที่สงบนิ่ง ไม่มีสิ่งใดมารบกวนให้เคลื่อนไหวได้

๓. ใสกระจ่าง ชัดเจน เหมือนน้ำที่บริสุทธิ์ถึงแม้จะ

มีฝุ่นละอองอยู่บ้าง เมื่อตกตะกอนหมดแล้ว สภาพความบริสุทธิ์ย่อมกลับมาแสดงให้เห็นอีกครั้งหนึ่ง

๔. **นุ่มนวล ควรแก่การใช้งาน** เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่ฟุ้งซ่าน

ทีนี้ มาว่าถึงความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิว่า เพราะเหตุไรจึงพากันฝึกสมาธิ หรือเพราะเหตุไรจึงพากันเจริญสมถกัมมัฏฐานทำจิตใจให้เป็นสมาธิ เพราะเหตุไรจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา มีความมุ่งหมายอย่างไร หรือประโยชน์ที่เกิดจากการมีสมาธิมีอย่างไร

จุดมุ่งหมายหลักในการฝึกสมาธิก็คือ

ต้องการประโยชน์อย่างสูงสุด โดยมีพระนิพพานเป็นที่สุด มีพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทาง

คือการฝึกสมาธิครั้งแรกเราก็ต้องเตรียมจิต ให้พร้อมน้อมไปสู่การเกิดของปัญญา พิจารณาสิ่งต่างๆ ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามธรรมชาติที่มีที่เป็น เป็นการที่จิตน้อมกลับไปสู่สภาพเดิม

อะไรเป็นสภาพเดิมของจิต

สภาพเดิมของจิตก็คือความบริสุทธิ์นั่นแหละ เป็น

สภาพดั้งเดิมของจิต เมื่อจิตของเราบริสุทธิ์แล้ว จิตก็จะสะอาด สว่าง สงบ และเมื่อนั้นเราก็จะได้รับความสุขแท้จริง ซึ่งเป็นความสุขอันเกิดจากการที่จิต เกิดความสงบร่มเย็น เบา และปลอดโปร่ง

จุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่นำมาใช้ในปัจจุบันคือ เมื่อเราฝึกสมาธิได้แล้ว ก็นำสมาธิมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิก็มีอยู่หลายอย่างดังนี้ คือ

๑. เพื่อช่วยทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายจากความตึงเครียด เกิดความสงบ หายความกระวนกระวาย ยั้งหยุดจากความวิตกกังวล ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ได้รับการพักผ่อน ทำให้ใจสบาย และมีความสุข เมื่อส่วนใจรู้สึกสบายและมีความสุขก็จะส่งผลให้ส่วนกายได้รับความสุขตามไปด้วย เช่น ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอย หรือไม่มีอะไรจะทำ เวลาเราทั้งหลายไปกับรถโดยสารอย่างนี้ หรือไปกับรถประจำทาง ในขณะที่รถเกิดติด

ถ้าเราปล่อยจิตให้คิดฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ เราก็อาจจะเกิดความรู้สึกโกรธ หรือเกิดอาการเครียดขึ้นมา แต่ถ้าเราหันมากำหนดลมหายใจเข้าออก เช่น หายใจเข้าเรานับ **หนึ่ง**

หายใจออกเรานับ **สอง** หรือ หายใจเข้าภาวนา **พุทโธ** หายใจออกภาวนา **พุทโธ** อย่างนี้เป็นต้น สลับกันเรื่อยไป เราจะไม่เกิดความเครียด หรือจะไม่เกิดความชอบ หรือจะไม่เกิดความชังกับสิ่งใดๆ ทั้งหมด ทั้งนี้ก็เพราะว่าเราไม่ได้เอาใจของเราไปจดจ่อกับสิ่งภายนอก ที่กำลังวุ่นวายสับสนอยู่ในขณะนั้น หรือจะใช้วิธีที่ปฏิบัติสลับแทรกไป ในขณะที่เราต้องทำงานด้วยการใช้สมองอย่างหนัก

เช่นบางครั้ง เราอ่านหนังสืออย่างนี้ เราเอามาใช้ในเวลาอ่านหนังสือได้ สมมติว่า เราอ่านหนังสือไปได้สักสองสามหน้า หรือสี่หน้าอย่างนี้ เราหยุดเสียก่อน หยุดทำจิตใจของเราให้เป็นสมาธิ โดยขณะนั้น เราหยุดเรื่องการอ่านหนังสือเสียโดยที่เรามาภาวนา **พุทโธๆ** หรือว่าหายใจเข้านับ **หนึ่ง** หายใจออกนับ **สอง** หรือท้องพองขึ้นมาภาวนาว่า **พุท** ท้องยุบลงภาวนาว่า **โธ** หรือท้องพองขึ้นมาภาวนาว่า **พองหนอ** ท้องยุบลงมาภาวนาว่า **ยุบหนอ** อย่างนี้สัก ๓ นาที หรือ ๕ นาที เราค่อยอ่านหนังสือใหม่

การอ่านหนังสือของเราจะมีประสิทธิภาพ ทำให้จำได้ง่ายและไม่เกิดความตึงเครียดไม่ทำให้ปวดศีรษะหรือเวลาเราท่องหนังสือก็เหมือนกัน เมื่อเราท่องหนังสือไป เราใช้

เวลาท่องหนังสืออยู่ ๑๕ นาที หรือ ๒๐ นาที หรือ ๓๐ นาทีประมาณนี้ แต่ละครั้งๆ ท่องหนังสือนี้ไม่เกิน ๓๐ นาที

เมื่อเราท่องหนังสือครบ ๓๐ นาที เราตั้งอกตั้งใจท่องหนังสือจริงๆ ไม่คิดเรื่องอดีต ไม่คิดเรื่องอนาคต เมื่อเราท่องหนังสือครบ ๓๐ นาที แล้ว เราทวนตั้งแต่ต้นถึงปลาย จำได้แม่นยำแล้วก็พักเสียก่อน ปล่อยวางการท่องหนังสือนั้น หันมาทำจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยหายใจเข้าจะภาวนาว่า **พุทโธ** หายใจออกจะภาวนาว่า **พุทโธ** ก็ได้

หรือท้องพองขึ้นมากำหนด พุทโธ ท้องยุบลงไปกำหนด พุทโธ ท้องพองขึ้นมากำหนด **พองหนอ** ท้องยุบลงไปกำหนด **ยุบหนอ** ก็ได้ ทำจิตใจให้เป็นสมาธิสัก ๕ นาที ครบกำหนดแล้ว หลังจากนั้นก็ท่องหนังสือต่อไปอีก ๓๐ นาที เราปฏิบัติสลับกันไปอยู่อย่างนี้ จะทำให้การท่องหนังสือนั้นจำได้ง่าย จะไม่เกิดความตึงเครียด จะไม่เกิดอาการปวดศีรษะ นี้ทำให้มีประสิทธิภาพในการท่องหนังสือหรือการทำงานทุกอย่าง

เราอาจจะใช้เวลานิดๆ หน่อยๆ หยุดพัก เวลาเราปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สลับกันไปกับการอ่านหนังสือ การท่องหนังสือ ถ้าทำได้เช่นนี้ จะทำให้สมองและ

จิตของเราได้รับการพักผ่อนไม่เกิดการตึงเครียด ไม่ปวดศีรษะ ไม่กลุ้มใจ ไม่เกิดโรคประสาท ไม่เกิดความดันสูง

๒. ประโยชน์ของสมาธิที่จะต้องนำมาใช้ในปัจจุบันก็เพื่อช่วยส่งเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษา การเล่าเรียนและการกระทำกิจต่างๆ ทำให้มีจิตใจจดจ่ออยู่กับการกระทำนั้นๆ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ช่วยให้การกระทำทุกอย่างนั้นถูกต้อง ทำให้คำพูดทุกอย่างนั้น ถูกต้องไม่ผิดพลาด ไม่พลั้งเผลอและทำให้ความคิดทุกสิ่งอย่าง เป็นไปอย่างมีระเบียบและมีประสิทธิภาพ

คนที่มีจิตไม่เป็นสมาธิ ความคิดนั้นย่อมไม่เป็นระเบียบ ไม่ราบเรียบ บางทีคิดเรื่องนี้ยังไม่จบก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว คิดเรื่องนั้นยังไม่จบก็ไปคิดเรื่องโน้นแล้ว อะไรร้อยแปดพันประการ นี่เขาเรียกว่า ความคิดไม่มีระเบียบ ไม่มีระบบ เมื่อความคิดไม่มีระบบและไม่มีระเบียบ ความคิดนั้นก็ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อมีปัญหาอะไร เกิดความเคลือบแคลงสงสัย ก็ไม่สามารถที่จะขบคิดปัญหาได้

แต่เมื่อใดเรามีสมาธิเป็นเครื่องควบคุมจิต ความคิดของเราย่อมมีระบบ หรือว่าความคิดของเราย่อมมีระเบียบ

ตามที่เราคิดไว้ ที่เราวาดภาพไว้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความคิดของเราก็มีประสิทธิภาพ การทำงานก็จะได้รับผลดี การงานเป็นไปด้วยความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ผลดี

เช่นเราขับรถอย่างนี้ ถ้าจิตของเรามีสมาธิดี ไม่พลั้งเผลอ การขับรถก็ปลอดภัย เพราะเมื่อจิตมีสมาธิแล้ว แสงสว่างของจิตก็จะเกิดขึ้นมา จิตของเราก็จะมีกำลังสามารถที่จะช่วยส่งเสริมการงานทุกอย่างให้สำเร็จลุล่วงไปโดยดี ได้ผลดี หรือมีประสิทธิภาพดียิ่งๆ ขึ้นไป

๓. ประโยชน์ของสมาธิที่เราจะต้องได้ในปัจจุบันก็เพื่อช่วยเสริมสุขภาพร่างกาย แก้ไขโรคภัยไข้เจ็บได้ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า บุคคลประกอบได้ด้วย ๒ ส่วน คือ ๑) ส่วนกาย ๒) ส่วนจิตใจ ร่างกายและจิตใจต่างอาศัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันและกัน และมีอิทธิพลต่อกัน

กล่าวคือเมื่อส่วนของร่างกายไม่ผ่องใส จิตใจของเราก็จะอ่อนแอ ขุ่นมัวไปด้วย เมื่อส่วนจิตใจขุ่นมัวเศร้าหมอง หรือขาดกำลังใจ ก็ยิ่งจะทำให้การกระทบกระเทือนโรคทางกายให้ทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติก็

ตาม แต่พอได้ประสบเรื่องราวที่ทำให้จิตใจของเราเศร้าโศก เสียใจหรือผิดหวังอย่างแรง ก็อาจทำให้ต้องเป็นไข้ล้มป่วยลงไปก็ได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ถึงจะมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เจ็บป่วยไม่สบาย เฉพาะร่างกายเท่านั้น ส่วนจิตใจนั้นไม่พลอยต้องป่วยไปด้วย คือป่วยแต่ร่างกาย แต่จิตใจไม่ป่วย พร้อมกันนั้น ก็ใช้ใจที่สบายและเข้มแข็งนั้น มาช่วยสร้างกำลังใจและส่งอิทธิพล บรรเทาหรือผ่อนเบาโรคภัยไข้เจ็บทางกายนั้น ทำให้โรคทางกายนั้นหายง่ายหายไว หายเร็วขึ้นด้วย

ท่านทั้งหลายคงจะสังเกตเวลาหลวงพ่อเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างนี้ นี่ไม่ใช่ว่า**สร้างอนุสาวรีย์ให้หลวงพ่อเองนะ** ขออย่าเข้าใจอย่างนี้ และก็ไม่ได้**หักดอกไม้บูชาตัวเอง**และก็ไม่ใช่ว่า**เป็นการเชิดชูตัวเอง** ขอให้บรรดาครูบาอาจารย์ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้ทราบไว้ด้วย อันนี้ยกขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์เพื่อให้ท่านทั้งหลาย ได้รำลึกถึงว่ามันเป็นจริงหรือไม่

เวลาที่หลวงพ่อเจ็บไข้ได้ป่วย เช่นว่า ในปีที่ผ่านมาเลือดกำเดาออกอย่างแรง ต้องเข้าโรงพยาบาล ถึงแม้การ

ป่วยหนักถึงขนาดนั้นก็คล้ายๆ กับว่าเราไม่ได้ป่วยอะไร มันอยู่เฉยๆ ญาติโยมไปมาหาสู่ ไปเยี่ยมไข้ได้ป่วย ก็เฉยๆ อยู่ เหมือนกับว่าหลวงพ่อไม่ได้ป่วยอะไร ใครไปหาก็พูดคุยด้วย หลวงพ่อเจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะจังหวัด มาหาก็พูดคุยด้วย บรรดาลูกศิษย์ลูกหาไปหาก็พูดคุยกัน เหมือนกับไม่ได้เป็นอะไร

เวลาแพทย์เวลาหมอมาตรวจเช็คร่างกาย ก็พูด **ธรรมดา** เขาถามว่าเป็นอย่างไรหลวงพ่อ ก็ไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร **ธรรมดา** เพราะมันธรรมดาจริงๆ คือร่างกายนั้นมันก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง สำหรับจิตใจมันก็เป็นอีกส่วนหนึ่งเหมือนกัน แต่แยกกันอยู่ นี่แหละญาติโยมทั้งหลาย ถ้าว่าจิตใจของเราเป็นสมาธิ จิตใจของเราก็เข้มแข็ง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เจ็บไข้ได้ป่วยแต่ร่างกาย สำหรับจิตใจของเราไม่เจ็บไข้ได้ป่วยด้วย แล้วก็นอกจากนี้ ยัง**สามารถทำจิตใจที่เป็นสมาธินั้นรักษาโรคภัยไข้เจ็บของเราให้เบาบางลงไป หรือทุเลาลงไปและให้หายเร็วขึ้น**

หลวงพ่อเลือดกำเดาออกอย่างหนัก แต่นอนพักที่โรงพยาบาลเพียงสองคืนเท่านั้นก็ออกมาได้ นี่เป็นเพราะว่าจิตใจของเรานั้นได้ฝึกฝนอบรมมาแล้ว ญาติโยมทุกท่านก็

เหมือนกัน คนใดที่มีสมาธิแล้ว สามารถนำเอาสมาธิของตนมาใช้ มันก็ได้ประโยชน์มีประสิทธิภาพ สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ เช่นว่า โรคประสาทอย่างนี้

คนที่เป็นโรคประสาทนี้จะมาบอกว่า ตนได้สมาธินั้น ขัดกันทั้งเพ คือเหตุผลไม่ตรงกัน คนที่ได้สมาธินั้นจะเกิดโรคประสาทได้อย่างไร เกิดไม่ได้ คนที่เป็นความดันสูง แต่บอกว่าตนสามารถนั่งสมาธิได้ถึง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง เป็นไปไม่ได้ ขัดต่อหลักการ ขัดต่อวิธีการ

เพราะว่าคนที่ฝึกสมาธิ ที่ได้สมาธิแล้ว จะไม่มีความดันสูง เพราะว่าถ้าความดันสูงเกิดขึ้นมา ถ้าจิตมีสมาธิอยู่ความดันมันเกิดขึ้นไม่ได้ หรือว่าหากมีบ้างเป็นบางครั้งบางคราวเพราะการทำงาน เครียดกับการงานมาตลอดทั้งวัน เราก็นั่งสมาธิ ทำสมาธิ ความดันนั้นก็ลดลงไป

เหตุนั้น **จิตใจที่เป็นสมาธิ จึงสามารถรักษาความดันสูงได้ รักษาโรคประสาทได้ รักษาโรคกระเพาะอาหารได้** เพราะเหตุใด จึงสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหารได้ เพราะโรคกระเพาะอาหารนี้เกิดจากความคิด คนคิดมากเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้กระเพาะอาหารเกิดอาการเกร็งตัวขึ้นมา ทำให้ลำไส้เกิดความเกร็งตัวขึ้นมา เมื่อมันเกิดความเกร็งตัว

ขึ้นมา ก็เป็นโรคลำไส้ได้ เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ แต่คนที่มีสมาธินี้ โรคกระเพาะอาหารไม่มี โรคลำไส้ไม่มี

ญาติโยมทั้งหลายทดลองคิดย้อนหลัง จากอดีตถึงปัจจุบันที่ผ่านมา หลวงพ่อได้มาอยู่กับญาติโยมทั้งหลาย หลวงพ่อบางครั้งไม่ฉันเลย ไม่ฉันตั้ง ๗ วัน นี่เฉยๆ ไม่ได้ฉันข้าวปลาอาหารเลย ทำไมไม่เกิดโรคกระเพาะอาหาร ทำไมไม่เกิดโรคลำไส้ แพทย์เขาบอกว่าโรคกระเพาะนี้เกิดเพราะฉันอาหารน้อย เกิดเพราะฉันอาหารไม่เป็นเวลา มันก็จริงตามกับแพทย์เขาอยู่

แต่ถ้าเรามีสมาธิแล้ว ๗ วันเราไม่ฉันไม่เป็นไร ๑๕ วันไม่ฉันยังไม่เป็นไร เดือน ๑ ไม่ฉันยังอยู่ได้ ๓ เดือนไม่ฉันก็ยังอยู่ได้ ไม่เกิดโรคลำไส้ ไม่เกิดโรคกระเพาะอาหาร ที่พูดนี้ไม่ใช่ว่ายืมตำรับตำรามาพูด หรือไม่ใช่เรายืมคำของครูบาอาจารย์ที่เล่าสู่มาพูด แต่ว่าได้ทดลองมาด้วยตนเอง จิตใจของเราที่เป็นสมาธินี้แหละสามารถรักษาโรคได้ รักษาโรคกระเพาะได้ รักษาโรคลำไส้ได้ รักษาโรคความดันสูงได้ รักษาโรคประสาทได้

เหตุนั้น ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้เข้าใจเถิดว่า ที่เราบอกว่า เราฝึกสมาธิได้ ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง

แต่มีข่าวเกรียวกราวที่โน้นที่นี้ ที่อยุธยาเขามียาดี ที่พิจิตรเขามียาดี ที่อุทัยมียาดี ที่สกลนคร นครพนม เขามียาดี ก็เฮโลกันไปเสียสะตุ้งสตังค์ ของดีที่ตนมีอยู่ใช้ไม่ได้ ของดีที่ตนมีอยู่ไม่นำมาใช้ประโยชน์

เราจะฝึกทำไม เมื่อฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นในขันธ-สันดานของเราแล้ว เวลาจำเป็นที่จะต้องใช้ เราไม่ใช้ มันก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร เวลาลูกผัวญาติพี่น้องล้มป่วย ล้มหายตายจากไป เรากลับมาร้องไห้โฮจนแทบจะหมดน้ำตา ตาแดงตาบวม คนที่ได้สมาธิ คนที่ประพฤติปฏิบัติธรรม เมื่อพลัดพรากจากของรักของชอบใจ แต่มาร้องห่มร้องไห้ มันก็เสียเกียรติของนักปฏิบัติ เสียภูมิของผู้ปฏิบัติธรรม

เหตุนั้น หลวงพ่อขอกระซิบครั้งหนึ่งว่า **สมาธิที่ฝึกไปแล้ว ขอให้นำมาใช้ คนที่มีของดีแล้ว ก็ขอให้ฉลาดใช้ มันก็ได้ผลประโยชน์** คนที่มีของดีอยู่แล้วไม่รู้จักใช้ ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ก็วกเข้ามาอีกว่า คนที่สมาธิดีแล้ว เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เจ็บไข้ได้ป่วยแต่ร่างกาย แต่จิตใจไม่ป่วยด้วย มิหนำซ้ำ นำจิตใจที่เป็นสมาธินั้นมาช่วยรักษาโรคทางกายนั้นให้หายเร็วขึ้น ทำให้ไม่รู้สึกเจ็บปวด

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้อย่างที่กล่าวมานี้ ต้องเป็นผู้ที่ได้

ฝึกสมาธิมาพอสมควรทีเดียว และในปัจจุบัน ดังที่เราได้ทราบกันดีว่าเรื่องสมาธินั้น ยังใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย สำหรับ**ผู้ที่มีจิตใจผ่องใสเบิกบานอยู่แล้ว พลังของสมาธิก็ยังช่วยทำให้ร่างกายของเราเอิบอิ่ม ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพร่างกายดี มีภูมิต้านทานโรคไม่เจ็บป่วยง่าย** เราทั้งหลายนึกดูว่า เราออกไปสอนกัมมัฏฐานในภาคฤดูหนาว มันหนาวเหน็บจริงๆ เดือน ๑ เดือน ๒ เดือน ๓ นี่มันหนาวจริงๆ

แต่ทำไมคนที่ไปปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น ไม่เป็นหวัดกัน ไม่เป็นไข้หวัด ตามปกติทุกวันนี้เราเป็นหวัดกันเมื่อวัน ๑๕ ค่ำที่ผ่านมา น้ำค้างลงมานิดเดียวเท่านั้นไข้หวัดกันทั้งบ้าน จับไข้กันเกือบทั้งวัด เพราะเหตุใด จึงเป็นอย่างนี้ เพราะว่าจิตใจขาดสมาธิ จิตใจไม่เข้มแข็งพอแต่ถ้าจิตใจเข้มแข็งพอแล้ว จะไม่เป็นอย่างนี้

ในภาคฤดูหนาวเราไปสอนกัมมัฏฐาน ไปฝึกกัมมัฏฐานให้กับลูกศิษย์ลูกหาให้ญาติโยม มันหนาวเหน็บจริงๆ ตื่นแต่เช้าตั้งแต่ตี ๓ ครึ่ง บางวันก็ตื่นตั้งแต่ตี ๓ กว่าจะได้นอนก็ ๕ ทุ่ม ๖ ทุ่มจึงจะได้นอน แต่เราไม่เป็นไข้หวัดกัน ก็เพราะอำนาจของจิตที่เป็นสมาธิช่วยรักษา

โรคภัยไข้เจ็บ ให้เบาบางลง หรือว่าให้หายไป

ในปัจจุบันได้พิสูจน์เป็นที่แน่นอนแล้วว่า โรคทางกายหลายโรค ก็เป็นเรื่องกายสัมผัส คือเกิดจากความแปรปรวนของจิตใจ เช่น เป็นคนมักโกรธหรือเป็นคนชอบวิตกกังวล **ความโกรธและความวิตกกังวลนั้นจะทำให้ใจและสมองเกิดอาการตึงเครียด จึงทำให้เกิดโรคปวดศีรษะหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร** เป็นต้น

แต่เมื่อปรับปรุงคุณภาพจิตใจให้ดีขึ้นแล้ว ไม่เป็นคนมักโกรธ หรือชอบวิตกกังวล คิดมากจนเกินขอบเขต เป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีสมาธิมีสติอยู่ในเรื่องปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงเรื่องที่ผ่านไปแล้ว ไม่เพ้อฝันถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ถ้าอดคิดไม่ได้จริงๆ ก็คิดเพียงเพื่อนำสิ่งที่ผ่านเลยไปแล้วมาเป็นครู สิ่งที่ไม่ดีก็เลิกละเสีย สิ่งที่ดีก็ทำต่อไป หรือเรื่องของอนาคต ก็คิดเพียงเพื่อเป็นจุดมุ่งหมายให้เราเดินไป และเป็นกำลังใจให้เราก้าวเดินไป และจะสำเร็จหรือไม่ ปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคต

แต่ว่าให้คำนึงถึงเรื่องที่เป็นปัจจุบันนี้ว่า เราเป็นใคร มีหน้าที่อะไร และเราได้ปฏิบัติหน้าที่นั้นๆ อย่างสมบูรณ์แล้วหรือยัง เราปฏิบัติอย่างสุดความสามารถของเราที่มีอยู่

แล้วหรือยัง เมื่อปัจจุบันดีอนาคตก็ดีเอง คิดเพียงเท่านี้ และลงมือปฏิบัติทันที จิตใจของเราจะมีสมาธิอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ไม่วิตกไม่กังวล ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เกิดความรู้สึกชอบ ไม่เกิดความรู้สึกชัง อันจะทำให้เราต้องปรุงแต่ง หรือฟุ้งซ่านมากขึ้นไปอีก

วิธีฝึกสมาธิที่เราทั้งหลายทำอยู่ทุกวันนี้ ก็พอจะเป็นแบบอย่างในการฝึกได้ดีแล้ว แต่ขอย้ำอีกครั้งหนึ่ง การฝึกสมาธินี้ หรือการฝึกจิต อาจทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่เราทำกันอยู่นี้ เรากำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเรียกว่า **อานาปานสติ** แต่อานาปานสตินี้ เราใช้อยู่ **๓ วิธี** คือ

วิธีที่ ๑ **เอาต้นลมมาบริกรรม** ต้นลมนั้นหายใจเข้าหายใจออก เราหายใจเข้าภาวนา **พุทโธ** หายใจออกภาวนา **พุทโธ** นี้กำหนดต้นลม หายใจเข้ากำหนดว่า **รู้หนอ** หายใจออกกำหนดว่า **รู้หนอ** ใช้การนับก็ได้ แบบต้นลม

วิธีที่ ๒ **เอากลางลมมาบริกรรม** กลางลมก็อยู่ที่**หัวใจ**ของเรา อยู่ที่**ทรวงอก**ของเรา แต่กลางลมนี้ละเอียดมาก ส่วนมากไม่นิยมการปฏิบัติ เพราะถ้าผู้ที่ไม่มีปัญญาจริงๆ ไม่สามารถที่จะกำหนดได้

วิธีที่ ๓ **เราเอาที่สุดลมมาบริกรรม** ที่สุดลมคือ

ท้องพอง ท้องยุบ ที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ เพราะเหตุใดจึงหันมาใช้ท้องพองท้องยุบ อันเป็นที่สุดลมนี้ เพราะว่าท้องพองท้องยุบนี้ เมื่อเรากำหนดไปเท่าไรๆ ยิ่งชัดยิ่งขึ้น จิตและเจตสิกของเราก็สามารถตั้งอยู่แนบสนิทได้นาน สามารถทำสมาธิได้ง่าย

เหตุนั้น เมื่อเราฝึกสมาธิ เราจะจับที่ต้นลม หรือที่สุดลมก็ได้ เราทำอยู่อย่างนี้ร่ำไป ผลสุดท้ายก็จะทำให้จิตใจของเราเป็นสมาธิ สามารถทำสมาธิได้ตามความต้องการของเรา

ทีนี้ประโยชน์ของสมาธิที่เราได้ฝึกนั้น มีประโยชน์หลายสิ่งหลายประการ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต และจะรู้สึกแปลกใจ ครั้งแรกๆ ก็จะเกิดความแปลกใจอยู่ ธรรมดาคือจิตใจของเรานั้น จะเกิดอาการดิ้นรนนานัปการ คือเมื่อก่อนโน้น เราปล่อยใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ คิดเรื่องอดีตอนาคต ร้อยแปดพันประการ

แต่ขณะที่เรามาฝึกสมาธินี้ เราตั้งใจฝึกจิตของเราให้อยู่กับอาการพองอาการยุบ อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตของเราก็จะเกิดความดิ้นรน พยายามจะออกไปภายนอกร่างกาย เมื่อได้ยินเสียงภายนอก จิตก็จะ

ไปเกาะอยู่กับเสียงนั้น หรือเมื่อเราเห็นรูป จิตก็จะออกไปเกาะอยู่กับรูปนั้น ทำให้กระวนกระวาย ไม่สามารถจะสงบได้ง่ายๆ บางครั้งอาจทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือเกียจคร้านขึ้นมาก็มี บางทีก็ทำให้เกิดความผิดหวังขึ้นมา

ถ้าเราพยายามอดทนและปฏิบัติไปเรื่อยๆ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น เป็นเวลาสัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาทีบ้าง ดังที่เราทั้งหลายเคยประพฤติปฏิบัติมาแล้ว ก็จะทำให้สามารถเพิ่มพูนสมาธิจิตให้ดีไปเรื่อยๆ เมื่อการประพฤติปฏิบัติดำเนินไปได้เป็นเวลานาพอสมควร จะทำให้เกิดความชำนาญ มีผลทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ และมีพลังจิตสูงขึ้นตามลำดับๆ

ข้อสำคัญคือ อย่าลืมว่าถ้าการปฏิบัตินี้ปราศจากสติสัมปชัญญะคอยควบคุมกำกับแล้ว จะปราศจากความตั้งใจที่แน่วแน่ จะไม่สามารถทำให้เกิดสมาธิจิตได้เลย สมาธิเป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว คือทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วมีสมาธิด้วยกันทุกคน แต่จะมีมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่ที่พื้นเพ และสิ่งแวดล้อม ถ้ามีพื้นเพดีและสิ่งแวดล้อมดีก็จะทำให้จิตใจของเรามีสมาธิได้ง่าย

สมมติว่า ภายในครอบครัวของเรานี้ ครอบครัวของ

เราไม่ค่อยทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่ค่อยผิดเถียงกันอะไรๆ เกิดขึ้นก็ลงเอยกันด้วยดี เข้าใจกันได้ดี อันนี้เรียกว่า **พื้นเพของเราดี** อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติจิตใจของเรา ก็เป็นธรรมชาติที่เยือกเย็นสุขุมลึกซึ้งอยู่แล้ว ประกอบกับ สิ่งแวดล้อมคือ บรรดาญาติมิตร ครอบครัวของเราทุกคน ล้วนแต่สนใจในเรื่องการทำสมาธิ

ภายในบ้านของเราทุกคนสนใจเรื่องการประพฤติ ปฏิบัติ ในวัดของเราสนใจในการประพฤติปฏิบัติ อย่างที่วัด ของเรา หรือบ้านของเรานี้ เรียกว่า **สิ่งแวดล้อมดี** พื้นเพ บางอย่างในครอบครัวอาจจะไม่ดี แต่สิ่งแวดล้อมดี ถ้า สิ่งแวดล้อมดีอย่างเดียว แต่ภายในครอบครัวพื้นเพไม่ดี ก็ ไม่สามารถทำสมาธิได้ตามความต้องการ แต่ถ้าว่าพื้นเพดี แต่สิ่งแวดล้อมไม่ดี ก็ไม่สามารถทำสมาธิได้ตามความ ต้องการเช่นกัน

เมื่อเราประกอบกันทั้งสองอย่าง คือพื้นเพดีด้วย สิ่งแวดล้อมดีด้วย ก็พลอยให้การทำสมาธิมีผลที่ดี มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสมาธิที่ได้ก็เป็นสมาธิที่ถูกต้อง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายสิ่งหลายประการ ดังได้ กล่าวมาแล้วข้างต้น

สมาธินี้ นอกจากจะใช้ในการรักษาโรคแล้ว ยังเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดพลังเกิดอานุภาพ คือ เกิดวิชชา เกิดปฏิสัมภิทา เกิดอภิญญาได้ เช่น

๑. **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** คือระลึกชาติหนหลังได้ ชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญาระลึกชาติหนหลังได้

๒. **จุตูปปาตญาณ** ปัญญารู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่นได้

๓. **อาสวักขยญาน** ปัญญารู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป

นี้ผลก็เกิดจากสมาธิ ถ้าเราไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจะทำวิชชาทั้ง ๓ ประการนี้ให้เกิดขึ้นได้เลย หรือคนที่แตกฉานในอรรถ ในธรรม ในปฏิภาณ ในภาษา ก็เกิดขึ้นจากสมาธิ

ถ้าคนไม่ได้สมาธิถึง ๘ ขั้น หรือสมาบัติ ๘ จะไม่สามารถทำปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ ให้เกิดขึ้นได้เลย เพียงเราได้รูปสมาบัติ ๔ คือได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ก็ไม่สามารถจะทำให้เกิดสมาบัติ ๘ ได้ ปฏิสัมภิทา ๔ จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อเราได้สมาบัติ ๘ คือได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔

เมื่อทำได้ดังนี้แล้ว สามารถจะทำให้เกิดปฏิสัมภิทา

๔ ได้ ส่วนคนที่ได้อภิญญา ๖ เช่นว่า มีหูทิพย์ ตาทิพย์ แสดงฤทธิ์ได้ รู้วาระจิตของผู้อื่น ระลึกชาติหนหลังได้ รู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป ก็เกิดจากสมาธิ ถ้าเราไม่มีสมาธิแล้ว อภิญญาจิตทั้ง ๖ ประการก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้เลย

สรุปความว่า สมาธินี้มีประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต มีประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต่ำที่สุดจนถึงขั้นสูงที่สุด

ขั้นต่ำ ก็สามารถใช้ในการประกอบการงาน สามารถใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้หายไปได้

ขั้นกลาง ก็สามารถทำให้จิตใจสงบสุข ปราศจากนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการ เมื่อจุติเพราะจิตดวงนี้ ก็สามารถไปบังเกิดในพรหมโลกได้ ตามกำลังของสมาธิ

ขั้นสูง สามารถทำให้เกิดปัญญา สามารถนำไปทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากขันธสันดาน สามารถได้บรรลุอริยมรรค อริยผล เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็เพราะอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐาน อบรมบ่มปัญญาให้เกิดขึ้นจนสามารถได้รู้แจ้งแทง

ตลอดซึ่งอริยสัจธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เพราะอาศัยสมาธิ เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายอย่าได้ประมาท พยายามทำให้สมาธิเกิดขึ้นมาในขันธสันดานของตน

ขอให้ภูมิใจดีใจว่า เราเกิดมาในภพนี้ชาตินี้ เป็นโชคดีของเราแล้วหนอ ที่พื้นเพและสิ่งแวดล้อมภายในบ้านของเราดีครบหมดทุกอย่าง มีโอกาสได้บำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศล มีโอกาสได้ฝึกสมาธิ

มีครูบาอาจารย์เป็นผู้ช่วยแนะนำ ชี้แนะแนวทางให้ในการประพฤติปฏิบัติ ไม่เสียชาติเกิด ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา แล้วยังได้มีโอกาสประพฤติปฏิบัติธรรมขั้นสูง

ขอให้เราได้นึกถึงคุณงามความดีของเราอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา จะได้เกิดความอุตสาหะในการบำเพ็ญคุณงามความดีในการฝึกสมาธิ

เอาล่ะท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำธรรมะ **เรื่องสมาธิ** มาบรรยาย เพื่อประกอบการปฏิบัติธรรมของท่านทั้งหลายในวันนี้ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา.







สมาธิ ๒

สำหรับวันนี้ จะได้นำเรื่อง สมาธิ มาบรรยายถวายความรู้ และเพื่อประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย พอสังเขป

สมาธิ นี้ เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งมีหน้าที่ทำใจของเราให้ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์เดียว ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำจิตให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น อาการพอง อาการยุบ อาการขวาย่าง อาการซ้ายย่าง อยู่กับเวทนา ไม่ซัด ไม่ส่ายไปมาในอารมณ์ต่างๆ มีจิตใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เราต้องการ เรียกว่าเป็นลักษณะของสมาธิ

ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมมีสมาธิเป็นพื้นฐานอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ต่างแต่ว่ามีมากมีน้อย ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยหลายๆ อย่างเช่น พื้นเพของอุปนิสัย

การศึกษาเล่าเรียน อบรม การฝึกฝน ปรับปรุง ตลอดถึงสิ่งแวดล้อม ภาวะของสังคม หน้าที่การงาน เป็นต้น เป็นเหตุปัจจัยให้คนมีสมาธิมากหรือมีสมาธิน้อย

คือหมายความว่า ถ้าพื้นฐานดี เหตุปัจจัยสิ่งแวดล้อมดี ก็ทำให้สมาธิดีไปด้วย สมมติว่า เราอยู่ครองเรือนอย่างนี้ ภายในครอบครัวของเรา มีความเคารพ นับถือ รักใคร่กัน มีความสามัคคี ปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เข้าใจกัน คนหนึ่งอยากทำบุญทำทาน อยากบำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่เป็นสามีภรรยา หรือลูกๆ หลานๆ ก็เอื้ออำนวยส่งเสริม และยินดีให้ประพฤติปฏิบัติ อย่างนี้ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มีสมาธิเร็วขึ้น

ถ้าพื้นฐานไม่ดี สิ่งแวดล้อมไม่ดี สมมติว่า ภรรยาอยากจะมาประพฤติปฏิบัติธรรม แต่สามีไม่เอื้ออำนวย หรือลูกๆ หลานๆ ไม่เอื้ออำนวย หรือลูกๆ หลานๆ อยากมาประพฤติปฏิบัติธรรม แต่พ่อแม่ไม่เอื้ออำนวย ไม่คล้อย-ตาม ก็ไม่สามารถที่จะทำสมาธิให้ดีขึ้นได้ หรือว่าอยู่ภายในวัด ลูกศิษย์ลูกหาอยากบำเพ็ญสมาธิ แต่ครูบาอาจารย์ไม่เอื้ออำนวย หาทางขัดขวาง และกีดกันไม่ให้ทำ เกรงว่าจะเป็นบ้าไป อะไรทำนองนี้ เมื่อพื้นฐานไม่ดี

อย่างนี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้ระดับของสมาธินั้นน้อยไป หรือบางครั้งอาจไม่มีสมาธิเลย

ถ้าใครมีสมาธิจิตน้อย ความคิดก็ย่อมจะเกิดความสับสน วุ่นวาย จับต้นชนปลายความคิดไม่ติดต่อ ไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ถ้าหากว่าประกอบการงาน ก็ขาดประสิทธิภาพ ได้หน้าลืมหลัง ก่อผลเสียทั้งทางสุขภาพกายและจิต

เมื่อคราวจะหลับจะนอน ก็จะหลับยาก คนที่นอนหลับยาก คือก่อนจะนอนคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ร้อยแปดพันประการ ทำให้หลับยาก นอนหลับไม่สนิท มักจะฝันตื่นเต้นตกใจ เมื่อยามตื่นขึ้นก็อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น พลอยให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดง่าย ใครทำอะไรให้นิดๆ หน่อยๆ ก็โกรธไว บางทีกลายเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต อันนี้ก็เป็นเพราะว่าจิตใจขาดสมาธิ มีสมาธิน้อยไป

คนที่มีสมาธิน้อยไป หรือไม่มีสมาธิเลยนี้ บางทีก็ทำให้เกิดโรคความดันสูง เกิดโรคประสาท หนักเข้าก็ต้องเป็นบ้าไป ต้องเข้าโรงพยาบาล หาแพทย์หาหมอรักษา

แต่คนที่มีสมาธิดี จะไม่เป็นโรคความดันสูง ไม่เป็นโรคประสาท เพราะว่าโรคความดันสูงโรคประสาทนี้ เกิดจากการที่จิตมีความเครียด จิตไม่เป็นสมาธิ ถ้าจิตเป็น

สมาธิดี ความเครียดก็จะไม่มี เมื่อความเครียดไม่มี โรคความดันสูง โรคประสาทก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นมาได้

อนึ่ง ผู้ที่มีสมาธิมาก จิตใจย่อมสงบตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย อารมณ์เยือกเย็น สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี การงานมีประสิทธิภาพ แม้จะเขียนหนังสือก็ไม่ค่อยขาดตกบกพร่อง เหตุนั้น องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า จึงตรัสเตือนให้พวกเราบำเพ็ญสมาธิว่า

[๑]**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด เพราะผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำใสกระจ่าง ไม่ขุ่นมัว คนตาดีซึ่งยืนอยู่บนฝั่ง ย่อมเห็นได้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนหินก้อนกรวด ตลอดจนฝูงปลา ที่กำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง กำลังหยุดอยู่บ้าง ฉันใด ภิกษุ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จะรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จะประจักษ์แจ้งได้ด้วยคุณวิเศษยิ่งกว่ามนุษย์สามัญธรรมดา คือจะเกิดญาณ-ทัสสนะ ที่จะสามารถทำให้เป็นอริยชนได้**

---

[๑] (สุตฺต องฺ. เอก-ทุก-ติกนิปาตา – ๒๐/๔๗/๑๐)

เมื่อจิตใจสงบแน่วแน่ เงียบสนิท จะคิดจะพิจารณาสิ่งใดก็เห็นได้ง่ายเข้า และก็มองเห็นได้ชัดเจน เมื่อเข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย รู้เท่าทันธรรมดา ความเป็นเหตุเป็นปัจจัย จิตก็จะหายเร่าร้อนกระวนกระวาย สงบผ่องใส เป็นอิสระ ปลอดจากกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีความทุกข์ใจ เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต

ถึงแม้ว่ายังไม่ได้ใช้ปัญญา เพียงแต่สมาธิอย่างเดียวเกิดขึ้นเมื่อใด จิตใจก็จะสงบผ่องใส มีความสุข ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ชั่วคราว ตลอดเวลาที่สมาธิยังคงอยู่ ประโยชน์ของสมาธินี้จะทำให้จิตใจของเราตั้งมั่น มีความมั่นคงทนทาน เหมือนดัง เสาเรือนที่ปักลงมั่น ย่อมรับน้ำหนักได้ดีไม่โยกคลอน ฉันใด ดวงจิตที่ตั้งมั่นคงที่แล้วด้วยสมาธิ ก็ฉันนั้น ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ก็สามารถรักษาปกติภาพของจิตไว้ได้

ความจริง มนุษย์เรามีสติปัญญา มีความสามารถสูง ถ้าสามารถอบรมสติและทำจิตใจให้เป็นสมาธิได้ จะสามารถเห็นความมหัศจรรย์แห่งดวงจิตของตนเอง

กระแสจิตก็เหมือนกระแสน้ำ ถ้าบังคับให้พุ่งไปทาง

เดียวก็มีกำลังแรง เหมือนกับที่เขาทำเขื่อน บังคับน้ำให้พุ่งลงทางเดียว ไปหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ให้เราได้ใช้อยู่ทุกวันนี้ ฉันใด จิตใจของพวกเรา ก็เหมือนกัน

ถ้าหากว่าสามารถรวมกระแสจิตของเราได้ จะคิดเรื่องใดก็คิดเรื่องนั้น ไม่สับสน จะกำหนดอารมณ์ใดก็กำหนดอารมณ์นั้น จิตใจไม่จับอารมณ์หลายอย่างจนสามารถรวมลงเป็นอัปปนาสมาธิได้ ถ้าเราทำได้อย่างนี้จิตของเราก็มีกำลังมาก เรียกว่าเป็น **มหัคคตภาวะ** เป็นภาวะที่มีกำลังมาก มีอำนาจมาก

แต่สมมติว่า น้ำในแม่น้ำ หากว่า เราแยกไปหลายๆ ทาง ให้ไหลไปทางโน้นบ้าง ให้ไหลไปทางนี้บ้าง ก็จะมีกำลังอ่อนลง ข้อนี้ฉันใด ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราคิดสิ่งนั้นบ้าง คิดสิ่งนี้บ้าง สับสนอลหม่านไป เมื่อเป็นเช่นนี้จิตใจของเราก็มีกำลังน้อย ไม่สามารถที่จะเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์เกิดผลเท่าที่ควร ในเวลาประพฤติปฏิบัติธรรมก็ไม่สามารถเอาสมาธินี้ไปทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปได้

เราทั้งหลายขอให้นึกอยู่เสมอว่า การที่จะทำลายกิเลสตัณหานั้น จะต้องอาศัยสมาธิสูงจริงๆ คือเมื่อสมาธิสูงแล้ว ก็**สามารถเอาสมาธิที่ประกอบไปด้วยสตินั้น ไปทำลาย**

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากขันธสันดานได้ แต่ถ้าหากว่าสมาธิของเรามีกำลังน้อย ก็ไม่สามารถที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้

อุปมาเหมือนกันกับไฟฉาย เมื่อเรายังไม่ได้รวมแสงก็ไม่สามารถที่จะส่องได้ไกลๆ แต่เมื่อรวมแสงของไฟฉายให้ดีแล้ว ก็สามารถจะฉายดูได้ไกลๆ มองเห็นได้ไกลๆ ข้อนี้ฉันใด ใจของเราก็เหมือนกัน หากว่าจิตใจของเรายังไม่ได้รวมกระแสจิต ยังเที่ยวคิดไป มีอะไรมากระทบอารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คิดไปในเรื่องนั้นๆ แสดงว่าจิตใจของเรานั้น ยังมีอารมณ์มาก ยังรวมไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตใจก็ไม่มีอานุภาพ ไม่มีพลัง ไม่สามารถจะดับกิเลสตัณหาได้ แม้แต่ว่าเราอยากรู้เรื่องพิเศษอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ผู้ที่ได้บรรลุวิชชา ๓ คือ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ปัญญาระลึกชาติหนหลังได้ก็ดี **จุตูปปาตญาณ** ปัญญารู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นสัตว์อื่นก็ดี **อาสวักขยญาณ** ปัญญารู้จักทำอาสวะให้สิ้นก็ดี หรือผู้ได้อภิญญา ปฏิสัมภิทา มีหูทิพย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตได้ แสดงฤทธิ์ได้ แตกฉานในอรรถ ในธรรม

ในปฏิภาณ ในภาษาก็ดี

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้เกิดขึ้นได้ด้วยการรวมกระแสจิต คือผู้ที่รวมกระแสจิตได้ดีแล้ว ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา เกิดขึ้นมาได้ สามารถทำในสิ่งที่มนุษย์ธรรมดาสามัญทำไม่ได้ สามารถรู้สิ่งที่คนธรรมดารู้ไม่ได้ ขั้นสูงสุดก็สามารถที่จะเอาสมาธินี้ไปทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป

นักวิทยาศาสตร์ สามารถรวมแสงได้ด้วยวิธีการกระทำทางวิทยาศาสตร์ เช่น เครื่องเอกซเรย์ดูร่างกายของเรา หรือแสงเลเซอร์ ที่เขามาใช้ทำการผ่าตัดต่างๆ เป็นต้น ทำให้เกิดประโยชน์ได้ หรือถ้านำเอาไปใช้ในทางการทำอาวุธก็ก่อให้เกิดความเสียหายได้เช่นกัน ข้อนี้ฉันใด

เรื่องสมาธิก็เหมือนกัน คือเมื่อเราสามารถรวมความคิดหลายๆ ความคิด ให้เหลือเพียงความคิดเดียว เมื่อได้อย่างนี้ จิตใจของเราก็เป็นสมาธิ เราก็สามารถนำเอาสมาธินี้ไปใช้ได้ ทั้งทางบวกและทางลบ ใช้ได้ทั้งนั้น แต่พระพุทธองค์ตรัสห้ามนำเอาสมาธินี้ไปใช้ในทางที่ผิด เพราะถือว่าเป็นบาปมาก

สมาธิ นี้ เมื่อเราสามารถทำให้ดีแล้ว สามารถรักษา

โรคภัยไข้เจ็บได้ เราทั้งหลายลองนึกดู ถึงเรื่องพุทธประวัติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **ผู้ที่บำเพ็ญอิทธิบาทไว้ให้ชำนิชำนาญแล้ว แม้มีความประสงค์จะดำรงอายุอยู่ชั่วกัปหนึ่งหรือเกินนั้น ก็สามารถที่จะทำได้**

หมายความว่า ใช้อิทธิบาทภาวนา ในการประกอบ **อนิมิตตเจโตสมาธิ** คือบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยเอาสิ่งที่ไม่มีนิมิต ไม่มีเครื่องหมายมาบริกรรม สมมติว่าเกิดเจ็บปวดขึ้นมาก็ให้สำเหนียกตรงที่เจ็บปวดนั้นว่า **ไม่มี** ทั้งๆ ที่มีอยู่นั้นแหละ ก็ให้สำเหนียกกำหนดว่า **ไม่มีหนอๆๆ** จนจิตใจของเราเป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว โรคภัยไข้เจ็บก็หายไปได้ เมื่อโรคภัยไข้เจ็บหายไป ก็เป็นเหตุให้ต่ออายุ คือมีอายุยืนขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นมา โรคภัยไข้เจ็บก็หายไป อายุก็จะยืนยาวขึ้นมา เป็นอย่างนี้

สมาธิ นี้ สามารถใช้ได้ตามความประสงค์ แต่ก็หมายถึงว่า เป็นสมาธิที่เราสามารถบังคับได้ สมมติว่าเราต้องการอยากจะอยู่ในสมาธินี้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง อะไรทำนองนี้ เราก็สามารถทำจิตของเราให้เป็นสมาธิได้ตามความประสงค์ทุกขณะ

ถ้าเราสามารถบังคับจิตบังคับใจ ให้สามารถกำหนดได้ตามนี้แล้ว ก็สามารถนำสมาธิไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ผู้ที่ได้สมาธินี้ ไม่จำเป็นที่จะไปท่องเวทมนตร์กลคาถา เมตตามหานิยม มหาละลวย อะไรทั้งนั้น เพราะสมาธิเพียงอย่างเดียว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สำเร็จผลเต็มที่แล้ว

เราจะท่องบ่นสาธยายเวทมนต์กลคาถา ที่เรียนมา ๑๐๘ จบก็ดี พันจบก็ดี หมื่นจบก็ดี สู้จิตใจของเราที่เป็นอัปปนาสมาธิไม่ได้ และก็ถ้าว่าเราไม่มีสมาธิ แม้เราจะท่องบ่นสาธยายมากสักปานใดก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จประโยชน์ได้ หากว่าจิตใจของเรามีสมาธิดีแล้ว ก็ไม่ต้องท่องบ่นสาธยายมนต์เลย เพียงแต่อธิษฐานว่า ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า สงบแน่นิ่งไปเท่านั้นชั่วโมงเท่านี้ชั่วโมง หรือเท่านั้นนาทีเท่านี้นาที พร้อมนี้ก็ขอให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็อธิษฐานเอาก็จะสามารถให้สำเร็จได้ตามนั้น

เคยเอามาทดลองดูเหมือนกันว่าจริงไหม คือ สมัยนั้นยังอยากรู้อยากทดลองอยู่ ก็นำสมาธิที่ได้มาทดลองดูตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหลักสูตร เมื่อทดลองดูแล้วก็ทราบว่าเป็นความจริง หลังจากนั้นก็งด ไม่ได้นำมาใช้ในทางที่ไม่ดีไม่งาม ตลอดมา จนถึงทุกวันนี้ เวลามีลูกศิษย์ลูกหา

มาถามว่า ผมทำไมไม่ได้สมาธิเหมือนกันกับเพื่อน หลวงพ่อ หนูทำไมไม่ได้สมาธิเหมือนกันกับเพื่อน หลวงพ่อก็ตอบว่า อยากได้ไปทำไมหนอสมาธินี่ คนที่มีสมาธิมากนั้นแหละ เป็นคนบาปหนักที่สุด พูดตัดบทไป ผู้ที่ฟังก็งง ทำไมผู้ที่ได้สมาธินั้นเป็นคนบาป แล้วหลวงพ่อทำไมยังฝึกสมาธิให้อยู่ ที่พูดเช่นนี้ก็หมายความว่า ผู้ที่มีสมาธิมาก เอาสมาธิไปใช้ในทางที่ไม่สมควร มันก็เป็นบาปก็ผิดไป

สมาธินั้นมีผลดีต่อการปฏิบัติทุกชนิด การทำงานด้วยใจสงบ ย่อมดีกว่าใจฟุ้งซ่าน การทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียน ถ้าทำด้วยใจเป็นสมาธิ ก็เหนื่อยน้อย แต่ได้ผลมาก มีความเพลิดเพลินและความสุขในการทำงานนั้นเป็นอย่างดี ถือว่าเป็นพรอันประเสริฐของชีวิต จิตที่สงบเป็นสมาธิ ย่อมมีความสงบสุขเป็นอย่างยิ่ง ความสุขใดๆ ในแหล่งหล้า จะมาเทียบเท่ากับความสงบสุขของดวงจิตอันไม่มีโทษ อันมีแต่สมาธินั้น ไม่มี

แม้แต่พระอริยเจ้าผู้ปราศจากตัณหาแล้ว ยังอาศัยเรือนแก้ว กล่าวคือสมาธิเป็นที่พักผ่อน เช่น จะหาเวลาว่างเข้าสู่ที่หลีกเร้น ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง เป็นต้น หรือท่านพระอริยบุคคลผู้เป็นประเภท **สุกขวิปัสสกะ** ซึ่งท่านไม่ได้

สมาธิ สมาบัติ เมื่อท่านต้องการ จึงต้องมาฝึกสมาธิสมาบัติใหม่ ผู้ที่เข้าสมาบัตินั้นต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่นเป็นพื้นฐานสำคัญ จึงจะเข้าสมาบัติได้ หากว่าไม่มีสมาธิแล้วจะเข้าสมาบัติไม่ได้

อีกอย่างหนึ่ง**สมาธิ**นั้น เป็นพื้นฐานของปัญญาความรู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นคุณธรรมหลักในพระพุทธศาสนา สมดังพระพุทธพจน์ที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

ท่านทั้งหลายจงอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิเถิด
เพราะผู้มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม ถ้าปฏิบัติผิด ก็มีทางเขวและเกิดโทษได้เหมือนกัน เช่น เมื่อได้สมาธิแล้ว ก็หลงเพลิดเพลินอยู่แค่สมาธิ พอใจในความสุขที่เกิดจากสมาธิ คิดว่าเพียงพอแล้ว ไม่ได้ใช้สมาธิสร้างปัญญา เพื่อแก้ปัญหาของชีวิตให้หมดสิ้นไป คือทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป เมื่อไม่ได้ใช้สมาธิอบรมปัญญาอย่างนี้แล้ว สมาธิที่ได้ก็ไม่เกิดประโยชน์เต็มที่

ดังนั้น เหตุผลสำคัญที่บำเพ็ญจิตให้เป็นสมาธิ หรือการที่พวกเราทั้งหลายปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ ต้องการอยากได้สมาธิ ต้องการที่จะให้สมาธิเกิดขึ้น เพราะเหตุไร

เพราะต้องการที่จะเอาสมาธินี้เป็นพื้นฐานเครื่องรองรับการเจริญวิปัสสนา หรือว่าจะเอาสมาธินี้ไปอบรมบ่มปัญญาให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

เมื่อใด เอาสมาธิไปอบรมบ่มปัญญา จนเกิดปัญญาขึ้นมาตามลำดับๆ ตั้งแต่ปัญญาขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ตามลำดับๆ จนถึงปัญญาขั้นที่ ๑๖ เมื่อปัญญาเกิดครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว ก็จะทำลายกิเลสตัณหาตามกำลังของปัญญา คือ ถ้าปัญญา ๑๖ ขั้น เกิดขึ้นมาครบครั้งที่ ๑ ก็สามารถที่จะทำลายโลภะไปได้ ๔ ตัว และโมหะ ๑ ตัว

ถ้าหากว่า เราสามารถใช้สมาธิเป็นพื้นฐานอบรมบ่มปัญญาให้เกิดครบ ๑๖ ขั้น ครั้งที่ ๒ ก็สามารถทำลายกามราคะ โทสะ ให้เบาบางลง ถ้าเราใช้สมาธิอบรมบ่มปัญญาให้เกิดครบ ๑๖ ขั้น ครั้งที่ ๓ ก็สามารถทำลายกามราคะและโทสะ ให้หมดสิ้นไปได้

ถ้าเราใช้สมาธิอบรมบ่มปัญญาให้เกิดครบ ๑๖ ขั้น ครั้งที่ ๔ ก็สามารถทำลายโลภะ ที่ยังเหลืออยู่ ๔ และโมหะที่ยังเหลืออยู่อีก ๑ ให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน กิเลสอะไรที่ไม่ได้ถูกละไปเมื่อปัญญา ๑๖ ขั้น เกิดขึ้นครั้งก่อนๆ ก็จะถูกละไปได้หมดสิ้น ไม่มีเหลือ เมื่อปัญญาทั้ง ๑๖

เกิดขึ้นครั้งที่ ๔ เหตุนั้น **สมาธิ** นี้ จึงเป็นสิ่งที่ทุกท่านทุกคนต้องการให้เกิดมีขึ้น

และขอเตือนท่านทั้งหลายว่า เวลาท่านทั้งหลายที่ได้สมาธิ จะได้น้อยได้มาก ไม่เป็นปัญหา จะเข้าสมาธิเพียง ๑ นาที ก็ได้ ๒ นาที ๓ นาที ๑๐ นาที ได้ทั้งนั้น แต่ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เวลาจะเข้าสมาธินั้น ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามกำหนดท้องพอง หรือ เข้าสมาธิไปตอนกำหนดท้องยุบ หรือว่าเข้าสมาธิไปตอนกำหนด อาการนั่ง อาการลุก หรือเข้าสมาธิไปตอนเราหายใจเข้าหรือหายใจออก หรือเข้าสมาธิไปตอนกำหนดเวทนา หรือว่า เข้าสมาธิไปตอนกำหนดความคิดเป็นต้น ขอให้ท่านทั้งหลายจำให้ได้

ถ้าเราจำได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นแหละ ก็ถือว่าการฝึกของเรานี้ เกือบสมบูรณ์แบบแล้ว เรียกว่าสติของเรามีประสิทธิภาพมาก จนสามารถข่มโมหะ หรือข่มอวิชชาให้หมดกำลังลงไป ในเมื่อโมหะหรืออวิชชาหมดกำลังหรืออ่อนกำลังลงไป สติของเรามีกำลังกล้า ก็สามารถที่จะจำได้

ที่ยังจำไม่ได้นั้น ก็ไม่ใช่เพราะอะไร เพราะว่าโมหะยังมีกำลังกล้า เมื่อโมหะมีกำลังกล้า สติมีกำลังหย่อนอย่างนี้

จึงจำไม่ได้ แต่ถ้าสติมีกำลังกล้า โมหะมีกำลังหย่อน ก็จะจำได้ ถ้าจำได้ ก็ใกล้ต่อพระนิพพานแล้ว เมื่อเราจำได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นท่านกล่าวว่า **อเนกานิสังสา** มีอานิสงส์เป็นอเนกประการ ไม่สามารถที่จะนับประมาณได้

เหตุนั้น ท่านทั้งหลาย อย่าได้ชะล่าใจ เวลาเรายืนกำหนดก็ดี นั่งกำหนดก็ดี เดินกำหนดก็ดี นอนกำหนดอยู่ก็ดี พยายามจำอารมณ์ให้ได้ และท่านผู้ที่เข้าสมาธิได้ เวลาจะเข้า ไม่ต้องทำการอธิษฐานว่า **สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไปเท่านั้นชั่วโมง** เท่านั้นนาที ตอนนี้ไม่ต้องอธิษฐาน เพราะว่าไม่อยู่ในขั้นฝึกสมาธิ ปล่อยให้เข้าสมาธิไปเอง แต่พยายามจำให้ได้ สำเหนียกให้ดีว่า จะเข้าสมาธิไปตอนไหน ตอนท้องพองหรือท้องยุบก็เป็นพอ

แต่ถ้าเราอธิษฐานว่า สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าสงบแน่นิ่งไปเท่านั้นชั่วโมง เท่านั้นนาที ถึงแม้ว่าเข้าสมาธิได้ ถึงแม้เราจำได้ อริยมรรคอริยผลก็ไม่เกิด เพราะว่าอัธยาศัยน้อมไปในสมาบัติเสียแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ มัคคจิตผลจิตก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ เหตุนั้น ก็ขอให้ปล่อยให้เข้าสมาธิไปตามธรรมดา แต่พยายามจำอารมณ์ให้ได้ว่า เราเข้าสมาธิ

ไปตอนไหน เท่านั้นก็เป็นพอ

เอาละ เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมะเรื่อง **สมาธิ** มานี้ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

สมาบัติ

การเข้าอยู่ใน **ฌาน** หรือการเข้าอยู่ใน **ผล** หรือการเข้าอยู่ใน **นิโรธ** เรียกว่า **สมาบัติ**

การเข้าสมาบัติ อุปมาเหมือนกันกับ หลบความร้อนเข้าไปอยู่ในบ้านที่ตนสร้างไว้ดีแล้ว หรืออุปมาเหมือนอาบน้ำเย็นๆ

สมาบัตินั้น มีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. **ฌานสมาบัติ** การเข้าอยู่ในฌาน ผู้จะเข้าฌานสมาบัติ ต้องเป็นผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์ และได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงจตุตถฌาน

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ที่ทำฌานได้มีอยู่ ๓๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ รวมกัมมัฏฐาน

ทั้ง ๓๐ ประการนี้ สามารถทำฌานได้ เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่ปรากฏชัด อันจิตและเจตสิกสามารถแอบสนิทตั้งอยู่ได้นาน

อีก ๑๐ ประการนอกจากนี้ ทำได้เพียงอุปจารสมาธิ อุปจารฌานเท่านั้น ไม่สามารถทำได้ถึงอัปปนาสมาธิถึงฌานได้ เพราะกัมมัฏฐานทั้ง ๑๐ ประการนั้น เป็นกัมมัฏฐานที่ละเอียดสุขุมคัมภีรภาพ อันจิตและเจตสิกไม่สามารถแอบสนิทตั้งอยู่ได้นาน

สำหรับกัมมัฏฐานทั้ง ๓๐ ประการ ที่ทำฌานได้นั้น ก็ยังมีอานุภาพต่างๆ กัน คือ

กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ ทำให้ได้ถึงจตุตถฌาน (จตุกกนัย)

อุเบกขาพรหมวิหาร ได้เฉพาะจตุตถฌานอย่างเดียว

เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ ประการนี้ ทำได้ถึงตติยฌาน (ตามจตุกกนัย มีองค์ ๒ คือสุขและ เอกัคคตา)

อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ทำให้ได้เพียงปฐมฌาน

ผู้ได้ฌานเมื่อจะเข้าสมาบัตินั้น โดยมาคิดเห็นความทุกข์ยากลำบาก ที่จะต้องรับรู้**ปริตตารมณ์** คืออารมณ์เล็กๆ

น้อยๆ สู้**มหัคคตารมณ์** คืออารมณ์ในฌานไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงนำเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง อันถูกกับอัธยาศัยของตนขึ้นมาบริกรรม จนเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เป็นอุปจารสมาธิ ได้ถึงอัปปนาสมาธิ มีองค์ฌานประกอบ ข่มนิวรณ์ธรรมเสียได้ เป็นไปตาม**ฌานชวนวิถี** คือบริกรรมแล้วขึ้นสู่อนุโลม จากอนุโลมขึ้นสู่**โคตรภูฌาน** ข้ามโคตรกาม ถึงฌาน แล้วแน่วแน่อยู่ในพระกัมมัฏฐาน

ตัวอย่าง การกำหนดอาการพองอาการยุบ โดยภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ หรือ พุทโธๆ เพ่งนิ่งอยู่กับอาการพอง อาการยุบ จนดับอารมณ์ทั้งปวงเสียได้ ใจก็ไม่รู้ หูก็ไม่ได้ยินเสียง ไม่มีง่วง ลืมจากอารมณ์ทั้งปวงเสียสิ้น มีแต่อิ่มใจอยู่ในฌานสุข แน่แน่วอยู่อย่างนั้น การเพ่งไม่ยอมปล่อยวางอยู่เช่นนี้ ชื่อว่า **ฌานสมาบัติ** การเข้าอยู่ในฌาน เป็นสันติสุขอยู่ในโลกนี้โดยแท้

ส่วน**อรูปกัมมัฏฐาน ๔** นั้น ย่อมทำให้อรูปฌานเกิดขึ้นได้

จึงเป็นอันว่า ในกัมมัฏฐานทั้ง ๓๐ ประการ ที่ให้ได้ฌานนั้น **กัมมัฏฐาน ๒๖ ประการ** คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐

อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ ให้สำเร็จรูปฌาน

ส่วน**อรูปกัมมัฏฐาน ๔** นั้น ให้สำเร็จเฉพาะอรูปฌาน ทั้งรูปฌานและอรูปฌานนี้ เป็นโลกิยฌาน โลกิยสมาบัติมีอยู่ ๘ ประการ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ซึ่งแยกออกแล้ว ก็เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) **อารัมมณูปนิชฌาน** การเข้าไปเพ่งบัญญัติ ๔๐ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งจนได้ฌาน

๒) **ลักขณูปนิชฌาน** คือฌานที่เพ่งรูปนาม เพ่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนดังท่านทั้งหลายปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ถ้าได้ฌานเพราะการเพ่งรูปนาม เพ่งพระไตรลักษณ์อย่างนี้ เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน

ฌานที่บุคคลได้แล้วนั้น เมื่อจะจุติจากโลกนี้ไป ฌานไม่เสื่อม จุติด้วยอำนาจฌาน ก็จะไปบังเกิดในพรหมโลก ดำรงอยู่ในพรหมโลกนั้นตามกำลังของฌาน หมดอำนาจของฌานเมื่อไรแล้ว ก็จุติจากพรหมโลก มาเกิดในเทวโลกหรือมนุษยโลก อย่างใดอย่างหนึ่งตามอำนาจของบุญกรรมที่สั่งสมอบรมไว้

พรหมสิ้นบุญ จุติจากพรหมโลกในชาติที่ ๑ นี้ จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิเป็นอันขาด เพราะอานิสงส์ของฌานยังรักษาไว้อยู่ แต่เมื่อมาเกิดในมนุษย์ หรือเกิดในเทวโลกแล้ว มีความประมาท ทำบาปทำกรรมต่อไปอีก หรือบาปกรรมเก่าให้ผล จึงจะไปสู่อบายภูมิในชาติต่อๆ ไป

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้เข้าใจว่า แม้ไปเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา หากทำบาปทำกรรมแล้ว ก็ไม่พ้นจากอบายภูมิได้ ยกเว้นพระอนาคามีเสีย ผู้ไปเกิดในพรหมโลก จุติจากพรหมโลกแล้ว เว้นชาติที่ ๑ หรือชาติที่ ๒ ที่ ๓ แล้ว ก็ยังมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานได้อยู่ หากว่าเกิดความประมาท

เมื่อเป็นเช่นนี้ พวกเราทั้งหลาย ผู้มีความมุ่งหวังตั้งใจ อยากจะพ้นจากอบายภูมิ เหมือนดัง โจรที่ไม่ต้องการจะไปอยู่ในเรือนจำ ติดคุก ติดตะราง อยากมีความสุข อยากมีอิสระด้วยกัน ฉะนั้น

สรรพสัตว์ทั้งหลายก็เหมือนกันทุกตัวตน ไม่ต้องการที่จะไปตกนรก ไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์

เดรัจฉาน เมื่อเป็นเช่นนี้ พวกเราจึงได้สละความสุขทุกอย่างทางเนื้อหนัง ต้องข่มจิตข่มใจเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะเหตุว่า หนทางที่จะปิดประตูอบายภูมิได้นั้น มีหนทางเดียว คือได้แก่ การเจริญพระวิปัสสนาภาวนา จนได้บรรลุอริยมรรคอริยผล นับตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันขึ้นไปแล้ว จึงจะสามารถปิดประตูอบายภูมิได้

๒. **ผลสมาบัติ** คือการเข้าอยู่ในอารมณ์ของพระ-นิพพาน ที่ได้จาก**อริยมัคคญาณ**ที่เกิดขึ้นแล้ว ผลสมาบัตินี้ ปุถุชนทั่วไปเข้าไม่ได้ แม้ว่าจะได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แล้วก็ดี ก็ไม่อาจที่จะเข้าผลสมาบัติได้ เข้าได้เฉพาะพระอริยบุคคลเท่านั้น

พระอริยบุคคลผู้ที่เข้าผลสมาบัติได้นั้น ก็เข้าได้เฉพาะผลของตนเท่านั้น เช่น

ผู้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะมาเข้าผลสมาบัติของพระอนาคามีก็ไม่ได้ พระอนาคามีจะเข้าผลสมาบัติของพระสกทาคามีก็ไม่ได้ พระสกทาคามีจะไปเข้าผลสมาบัติของพระอนาคามีก็ไม่ได้ พระสกทาคามีจะไปเข้าผลสมาบัติของพระโสดาบันก็ไม่ได้ หรือ พระโสดาบันจะไปเข้าผล

สมาบัติของพระสกทาคามีก็ไม่ได้ พระอนาคามีจะไปเข้าผลสมาบัติของพระอรหันต์ก็ไม่ได้

เพราะผลสมาบัติเป็นของใครของมัน เข้าของกันไม่ได้ อุปมาเหมือนกับพระราชาของเทวดาทั้งหลาย ย่อมมีทิพยสมบัติอันเป็นของส่วนพระองค์ เทวดาองค์อื่นนั้นไม่มีสิทธิ์ ไม่มีอำนาจใดๆ จะมาเสวยทิพยสมบัติของเทวราชานั้นได้ ข้อนี้ฉันใด แม้ผลสมาบัติ ก็เหมือนกัน ฉันนั้น เข้าได้เฉพาะของตนเอง เข้าของคนอื่นไม่ได้

การเข้าผลสมาบัตินั้น ความสุขที่ได้รับเป็น**โลกุตรสุข** คือเป็นสุขที่พ้นจากกามโลก รูปโลก อรูปโลก เป็นความสุขที่พ้นจากโลกิยะทั้งหลายทั้งปวง เป็นความสุขที่เรียกว่า **นิรามิสสุข** ความสุขที่ไม่อิงอามิส เป็นความสุขที่อิงเนกขัมมะ

ท่านทั้งหลาย การที่เราจะถึงพระนิพพานนั้น ไม่ใช่ว่าตายแล้วจะไปถึงพระนิพพาน เราต้องถึงกันเดี๋ยวนี้เสียก่อน คือในภพนี้ชาตินี้ ก็ต้องประพฤติปฏิบัติ ให้บรรลุอริยมรรค-อริยผลเสียก่อน การบรรลุอริยมรรคอริยผล ก็หมายความว่า จิตของเราเข้าสู่กระแสของพระนิพพานแล้ว เห็นพระ-นิพพาน ๑ ขณะจิตบ้าง ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง

คือจิตของเราเข้าถึงกระแสพระนิพพานแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็ ๑ ขณะจิต หมายเอาเฉพาะ**มัคคจิต** ถ้ารวม**ผลจิต**ก็เข้าถึงพระนิพพาน ๓ ขณะจิตบ้าง ๔ ขณะจิตบ้าง อย่างนี้ชื่อว่า จิตของเราเข้าถึงโลกุตรภูมิแล้ว

การที่จะเข้าผลสมาบัตินั้น โดยที่พระอริยเจ้ามาพิจารณาเห็นว่าความสุขในชั้นโลกิยะนี้ เป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ สู้ความสุขในชั้นโลกุตตระไม่ได้ เมื่อคิดได้อย่างนี้แล้ว ก็ยกเอา รูป นาม พระไตรลักษณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาเป็นตัวกำหนด จนสติสัมปชัญญะทันปัจจุบันรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นตามลำดับๆ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณที่ ๔ ขึ้นไปถึงอนุโลมญาณแล้วผ่านโวทาน ดับอารมณ์โลกิยะ ถึงผลสมาบัติ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์

การเข้าสมาบัติโดยพิจารณารูปนาม เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ จนถึงผลสมาบัตินั้น มัคคจิตเกิดไม่ได้ หมายความว่า แม้จะได้อัปปนาสมาธิ เพราะอำนาจของวิปัสสนาดังกล่าวแล้วก็ตาม อัปปนาสมาธินั้น จะไม่เกิดในลำดับมัคควิถีเป็นอันขาด อัปปนาสมาธิที่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้น

ในลำดับผลชวนวิถี คือเกิดในลำดับแห่งผล เมื่อเข้าถึงที่แล้ว ก็เป็นผลสมาบัติ เหตุที่มัคคจิตไม่เกิดขึ้นนั้น เพราะว่าอัชฌาสัยน้อมไปในผลสมาบัติแล้ว

การเข้าผลสมาบัตินั้น เป็น**ทิฏฐธัมมสุขวิหาร** เป็นบรมสุขในปัจจุบันนี้โดยแท้ เป็นพระนิพพานอันสืบเนื่องมาแต่อารมณ์ของผลจิต

อนึ่ง พระอริยเจ้า เมื่อแรกได้บรรลุอริยมรรค มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ตั้งอยู่ในปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อริยผลที่ต่อเนื่องมาในมัคควิถี ก็เป็นปฐมฌานด้วย และเมื่อเข้าสมาธิ ผลจิตอันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น ก็เป็นปฐมฌานเช่นเดียวกัน

หากว่า อริยมรรคที่ได้นั้น ประกอบด้วยทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน หรือปัญจมฌาน อันใดอันหนึ่ง เมื่อเข้าสู่ผลสมาธิ ก็เข้าด้วยฌานนั้นๆ (องค์ฌาน เมื่อแสดงตามปัญจกนัย : ทุติยฌานมีองค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา, ตติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา, จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา, ปัญจมฌาน มีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา)

สภาวะที่ตั้งอยู่ในผลสมาบัติ คือ ไม่เอาใจใส่ในนิมิตทั้งปวง ได้แต่พระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น ตั้งอยู่ด้วยหลัก ๓ ประการ คือ

๑) ไม่เอา รูป นาม ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์

๒) กำหนดเวลาเข้า และกำหนดเวลาออก

๓) เมื่อยังไม่หมดเวลาที่กำหนดไว้ ก็ยังอยู่ในผลสมาบัติ จนกว่าจะหมดเวลา

ในการที่จะออกผลสมาบัตินั้น เมื่อจะออกจากผลสมาบัติ จิตก็จะได้ อารมณ์ นิมิต รูปนาม อันใดอันหนึ่ง มีกรรมนิมิต เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์แห่งภวังคจิต อันติดมาแต่แรกปฏิสนธิในปัจจุบันภพนี้ เมื่อจิตไปยึดเอาอารมณ์นิมิตนั้นแล้ว ก็จะพรากจากอารมณ์ของพระนิพพาน ถอยมาสู่อารมณ์ปัจจุบัน เหมือนในขณะนี้

การเข้าผลสมาบัตินั้น ก็คือการเข้าอยู่ในอารมณ์ของพระนิพพาน ซึ่งผู้ปฏิบัติได้บรรลุแล้ว เห็นแล้ว ซึ่งในขณะนั้น ผลจิตจะเกิดขึ้นติดต่อกัน โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังนั้น ผลจิตจึงได้เกิดขึ้นในหลายลำดับ

ผลจิตนี้ บางทีเกิดขึ้นในลำดับแห่งมรรคก็มี

หมายความว่า ในขณะที่บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น มัคควิถีย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ คือ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู แล้วมัคคจิตก็จะเกิดขึ้น หลังจากนั้น ไม่มีอะไรมาคั่นในระหว่างกลาง ผลจิตก็จะเกิดขึ้นทันที ผลจิตดวงนี้เรียกว่า เกิดขึ้นในลำดับแห่งมรรค

อีกอย่างหนึ่ง ผลจิตเกิดขึ้นในลำดับแห่งผลก็มี หมายความว่า เมื่อผลจิตเกิดขึ้นต่อจากมัคคจิต โดยไม่มีระหว่างคั่นแล้ว ถ้าเป็น**มันทบุคคล** ผลจิตก็จะเกิดขึ้นอีกหนึ่งขณะ ถ้าเป็น**ติกขบุคคล** ผลจิตก็จะเกิดขึ้นต่อไปอีก ๒ ขณะ ผลจิตที่เกิดขึ้นต่อจากผลจิตดวงแรก ที่ต่อจากมัคคจิตนั้น ชื่อว่า ผลจิตเกิดขึ้นในลำดับแห่งผล คือผลในดวงหลังๆ เกิดในลำดับแห่งผลดวงก่อนๆ

บางที ผลจิตเกิดขึ้นในลำดับแห่งโคตรภูก็มี อันนี้หมายถึงการเข้าผลสมาบัตินั่นเอง หมายความว่า เมื่อต้องการจะเข้าผลสมาบัติ ก็ตั้งใจกำหนดรูปนาม จนเห็นพระไตรลักษณ์ เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นตามลำดับๆ ผลจิตดวงแรกนั้นก็เกิดในลำดับแห่งโคตรภู ซึ่งเป็นอนันตรปัจจัยมาจากอนุโลมจิต อนุโลมจิตของพระอรหันต์ ก็เป็น

อนันตรปัจจัยแก่ผลสมาบัติของพระอรหันต์ อนุโลมจิตของพระเสขบุคคล ก็เป็นอนันตรปัจจัยแก่ผลสมาบัติของพระเสขบุคคล (อนันตรปัจจัย แปลว่า ธรรมที่ช่วยอุดหนุนโดยไม่มีระหว่างคั่น อนึ่ง คำว่า **โคตรภู** ในผลสมาบัติวิถีนั้นไม่เรียกชื่ออย่างนั้น คงมีแต่ชื่อว่า **อนุโลม** เหมือนกันทั้งหมด)

บางที ภวังคจิตเกิดในลำดับแห่งผลก็มี หมายความว่า หลังจากที่ผลจิตเกิดขึ้นครบกำหนด ๒ หรือ ๓ ขณะจิตในมัคควิถี หรือหลังจากเข้าผลสมาบัติครบตามกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ ผลจิตที่เกิดติดต่อกันมา ก็เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายแล้วดับลง ต่อจากนั้นภวังคจิตก็จะเกิดขึ้นต่อกันทันที คือออกจากผลสมาบัติ แล้วจิตก็จะลงสู่ภวังค์ อย่างนี้เรียกว่า ภวังคจิตเกิดในลำดับแห่งผล

บางที ผลจิตเกิดในลำดับแห่งเนวสัญญานาสัญญายตนะก็มี อันนี้หมายถึงผลจิตที่เกิดขึ้น อยู่ในนิโรธสมาปัติวิถี คือเมื่อจะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องเข้าฌานสลับกับเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่ขั้นปฐมฌานเป็นต้นมาตามลำดับจนถึงฌานขั้นสุดท้าย คือเนวสัญญานาสัญญายตนะ

เนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้ จะเกิดขึ้นเพียง ๒ ขณะจิต แล้วต่อจากนั้น ก็จะเป็นนิโรธสมาบัติ เมื่อจะออกจากนิโรธสมาบัติ ก็เกิดผลจิตขึ้น ๑ ขณะแล้วจิตจึงลงสู่ภวังค์ ผลจิตที่เกิดขึ้นภายหลังเนวสัญญานาสัญญายตนะอย่างนี้ เรียกว่า ผลจิตเกิดในลำดับแห่งเนวสัญญานาสัญญายตนะ เพราะว่านิโรธสมาบัติที่เกิดขึ้นในระหว่างกลางนั้นเป็นการดับจิตและเจตสิกไปหมด จึงไม่นับว่ามีจิตอื่นคั่นในระหว่าง

๓. **นิโรธสมาบัติ** คือการเข้าอยู่ในความดับจิต และดับเจตสิก หมายถึงการเข้าฌานตามลำดับ ตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้น

เมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว ก็พิจารณาปฐมฌานจิตและเจตสิกที่ดับไปแล้ว โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา แล้วจึงเข้าทุติยฌาน ออกมาก็พิจารณาทุติยฌานจิตและเจตสิกที่ดับไปแล้ว โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา แล้วจึงเข้าตติยฌาน ออกมาก็พิจารณาตติยฌานจิตและเจตสิกที่ดับไปแล้ว โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ทำอย่างนี้เรื่อยๆ ไปทุกๆ ฌาน จนกระทั่งถึง

อากิญจัญญายตนฌาน

เมื่อออกจากอากิญจัญญายตนฌานแล้ว ไม่ต้องเจริญวิปัสสนา คือไม่ต้องพิจารณาให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่**ต้องทำบุพพกิจ ๔ ประการ** คือ

๑) อธิษฐานว่า บริขารทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้เป็นอันตรายไป ด้วยอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

๒) อธิษฐานว่า ถ้าในระหว่างที่อยู่ในนิโรธสมาบัตินี้ ถ้ามีประชุมสงฆ์ สงฆ์ต้องการตัว ก็ให้ออกจากสมาบัติเถิด

๓) อธิษฐานว่า ถ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระประสงค์จะรับสั่งหา ก็ให้ออกจากสมาบัติเถิด

บุพพกิจข้อ ๓ นี้ ในปัจจุบันนี้ ไม่จำเป็นที่จะต้องทำ เพราะพระพุทธองค์ทรงปรินิพพานไปแล้ว

๔) ต้องพิจารณาอายุสังขารของตน ถ้าอายุสังขารจะเป็นไปไม่ได้เกิน ๗ วัน ไม่ควรเข้านิโรธสมาบัติ

ในบุพพกิจทั้ง ๔ ข้อนี้ ๓ ข้อต้นไม่ต้องทำก็ได้ แต่ข้อ ๔ ผู้เข้านิโรธที่อยู่ในมนุสสภูมิต้องทำ, ถ้าอยู่ในรูปภูมิ ไม่ต้องทำบุพพกิจก่อนเลยก็ได้

หลังจากทำบุพพกิจเสร็จแล้ว ก็เข้าเนวสัญญานา-

สัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌานก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ โดยมีวิถีจิตเกิดดังนี้ คือ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู แล้วเนวสัญญานาสัญญายตนะก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ ต่อจากนั้น จิตเจตสิก จิตตชรูป (รูปที่เกิดจากมีจิตเป็นเหตุให้เกิด) ก็ดับลง เป็นอันว่าสำเร็จการเข้านิโรธสมาบัติทุกประการ

ในมนุสสภูมินี้ สามารถที่จะเข้าอยู่ในนิโรธสมาบัติได้ถึง ๗ วัน โดยไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต เพราะอาหารที่บริโภคเข้าไปแล้ว เกิดเป็นโอชะหล่อเลี้ยงร่างกายไว้ ส่วนในรูปภูมิ สามารถเข้าได้โดยไม่จำกัด และเมื่อออกจากนิโรธผลจิตย่อมเกิดขึ้นก่อน ๑ ขณะ

ต่อจากนั้นก็จะได้อารมณ์นิมิตรูปนามอันใดอันหนึ่งมีกรรมนิมิตเป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์ของภวังคจิต ที่ติดมาแต่แรกปฏิสนธิในปัจจุบันภพนี้ เมื่อจิตยึดเอาอารมณ์นิมิตนั้นแล้ว ก็จะพรากออกจากอารมณ์ของพระนิพพาน ถอยมาสู่อารมณ์ปัจจุบัน คือหมายความว่า เมื่อจะออกจากนิโรธสมาบัติ ก็เกิดผลจิตขึ้น ๑ ขณะ แล้วจิตก็ลงสู่ภวังค์เปลี่ยนจากอารมณ์พระนิพพาน มาเป็นอารมณ์ของภวังค์ มีกรรม

นิมิตอารมณ์ เป็นต้น

การเข้านิโรธสมาบัตินี้ เข้าได้เฉพาะพระอนาคามี และพระอรหันต์ที่เป็นฌานลาภีบุคคลเท่านั้น คือต้องได้สมาบัติ ๘ ด้วย ถ้าเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์สุกขวิปัสสกะ ที่ไม่ได้ฌาน ไม่ได้สมาบัติมาก่อน ก็เข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ สมาบัติหรือฌานนี้ ได้ด้วยการเคยเจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อน หรือเกิดขึ้นมาพร้อมตอนได้บรรลุมรรคผล ก็ใช้ได้เหมือนกัน

ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องประกอบด้วยปัญญาวสีสามารถชำนาญใน **สัมปทา ๔** คือ

๑) มีกำลังในวิปัสสนา และมีกำลังในสมถะ

๒) ระงับไตรพิธสังขาร คือ กายสังขารระงับลมหายใจเข้าออก วจีสังขารระงับ วิตกวิจาร จิตตสังขารระงับสัญญาเวทนา เสียได้

๓) ประพฤติเป็นไปในโสฬสญาณ คือต้องผ่านญาณ ๑๖ มาแล้ว จนได้เป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์

๔) ประพฤติเป็นไปใน **นวานุปุพพวิหารสมาบัติ** คือต้องได้สมาบัติ ๘ มาแล้ว จึงจะขึ้นสู่สมาบัติที่ ๙ ซึ่งเรียกว่า

สัญญาเวทยิตนิโรธได้

การเข้าสู่สมาบัตินั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของ **ผีเข้าเจ้าทรง** ไม่ใช่เป็นเรื่องของการสะกดจิต ไม่ใช่เป็นการนอนหลับ และในขณะที่เข้าอยู่ในสมาบัตินั้น จะเป็นฌานสมาบัติก็ตาม ผลสมาบัติก็ตาม นิโรธสมาบัติก็ตาม ไม่ใช่ว่า **จิตลงสู่ภวังค์** หรืออยู่ในภวังค์

ส่วนมากนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายเข้าใจผิดว่าการเข้าฌานสมาบัติก็ดี ผลสมาบัติก็ดี หรือนิโรธสมาบัติก็ดี ก็คือจิตเข้าสู่ภวังค์ ถ้าเข้าใจดังนี้ ชื่อว่าเข้าใจผิด เพราะการที่คนทั้งหลายนอนหลับสนิท จึงชื่อว่า **จิตลงสู่ภวังค์** ถ้าจิตขึ้นจากภวังค์ก็เรียกว่า **ตื่น** ถ้าว่าการเข้าสมาบัติก็คือจิตเข้าสู่ภวังค์แล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้เหน็ดเหนื่อย เพราะว่าตั้งแต่เราปฏิสนธิมาจนถึงบัดนี้ เรานอนทุกวันทุกคืน จิตก็เข้าสู่ภวังค์ทุกวัน ทุกคืนอยู่แล้ว

สรุปว่า **การเข้าฌานสมาบัติ** ก็คือ การที่จิตประกอบด้วยองค์ฌาน มีพระกัมมัฏฐานที่ตนใช้บริกรรมเป็นอารมณ์

การเข้าผลสมาบัติ ก็คือ การที่จิตประกอบไปด้วย

องค์ฌาน มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

การเข้านิโรธสมาบัติ ก็คือ **การที่จิต เจตสิก** และ **จิตตชรูป** (รูปที่เกิดจากจิต) **ดับลง** เป็นสภาพที่ปราศจากรูปนามโดยแท้ เป็นการเข้าสู่พระนิพพานในปัจจุบันนี้เลยทีเดียว ต่างจากผลสมาบัติ คือผลสมาบัตินั้นเป็นเพียงจิตคือผลจิต มีพระนิพพานเป็นอารมณ์เท่านั้น

อนึ่ง ใน**การเข้าฌานสมาบัติ** นั้น จิตที่ประกอบด้วยองค์ฌานมี วิตก วิจาร เป็นต้น เป็นกุศลชาติ เป็นกุศลจิตเป็นตัวกรรมที่สามารถให้เกิดผลได้, แต่**การเข้าผลสมาบัติ** จิตคือผลจิตประกอบด้วยองค์ฌานมี วิตก วิจาร เป็นต้นนั้น เป็นวิปากชาติ เป็นวิปากจิต เป็นตัวผลของกรรมที่ได้รับผลมาจากได้บรรลุถึงมัคคจิต จึงมิได้เป็นตัวส่งผลที่จะให้ไปเกิดในภพภูมิใดๆ ตัวผลจิตเองเป็นผลที่ได้รับเท่านั้น

เอาละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมะ ในเรื่อง **สมาบัติ** มา ก็พอสมควรแก่เวลาขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ฌาน-สมาบัติ*

ขอโอกาส หากว่าวันนี้ บรรยายธรรมะไม่ถูกอกถูกใจ ขอท่านทั้งหลายให้อภัยด้วย

คือเมื่อวานนี้สะบักสะบอม เกือบจะไม่ฟื้น แทนที่วันนี้จะได้พักผ่อนหลับนอนสบายๆ ก็มีงานเปิดสอนบาลี เสร็จแล้วก็ไปงานบวชนาค ที่พี่น้องทาง**บ้านยางกระเดา** กว่าจะบวชในงานปฏิบัติธรรมบ้านยางกระเดา เสร็จแล้วก็แบ่งเวลาไปที่อุบลฯ ดั้นด้นมาถึงวัดพิชฯ เสร็จแล้วก็มาที่นี่ เพราะฉะนั้น การเทศน์การสอนในวันนี้ ก็ถือว่าเป็นเรื่องของสังขารก็แล้วกัน

วันนี้ หลวงพ่อจะได้พูดเรื่อง **ฌาน** หรือ **สมาบัติ** คำว่า **ฌาน** กับ **สมาบัติ** เป็นอันเดียวกัน คือ

คำ ว่า **ฌาน** ก็หมายถึง **การเพ่ง** คือเพ่งรูปนาม ที่เรา

---

* หลวงพ่อบรรยายที่วัดโคกสว่าง

ทั้งหลายปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ เราเพ่งรูปนาม ขันธ์ห้า คือ อาการพองอาการยุบเป็นต้น การเพ่งอย่างนี้เรียกว่า ฌาน

คำว่า **สมาบัติ** แปลว่า **สมบัติของผู้ได้ฌาน** ซึ่งหมายถึง ท่านผู้ได้ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน การได้ฌานอย่างนี้เขาเรียกว่า สมาบัติ คือ สมบัติของผู้ได้ฌาน

สำหรับ **ฌานก็ดี สมาบัติก็ดี** ที่ท่านทั้งหลายเริ่มตั้งแต่วันปฏิบัติมาจนถึงบัดนี้ หลวงพ่อขอทายหรือขอให้คำปฏิญญา หรือให้ความมั่นใจกับท่านทั้งหลายว่าที่เราปฏิบัติพระกัมมัฏฐานมา บางท่านก็ได้ฌาน บางท่านก็ได้มรรคได้ผล แต่จะได้มากผลน้อย ก็แล้วแต่บุญวาสนาบารมีที่เราได้สร้างสมอบรมมา

ครั้งแรก หลวงพ่อจะพูดเรื่องฌานเสียก่อน พระเจ้าพระสงฆ์ที่ประพฤติวุฏฐานวิธีก็ดี ลูกเณรก็ดี อุบาสกอุบาสิกา ลูกน้อยๆ ทั้งหลายที่ทำสมาธิก็ดี **พูดโดยทั่วไปแล้ว ได้ฌานทุกคน หรือได้สมาบัติทุกคน** แต่ว่าจะได้มากหรือได้น้อย แล้วแต่บุญวาสนาบารมีที่เราได้สร้างสมอบรมมา คือท่านทั้งหลาย การอยู่ในฌานนั้น บางท่านก็สามารถอยู่ในฌานได้นานๆ เป็น ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง จนถึง ๒

ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง หรือ ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ก็แล้วแต่อำนาจของสติสมาธิที่เราได้สร้างสมอบรมมา

สำหรับฌานนี้ ส่วนมากผู้ปฏิบัติที่เป็นพระภิกษุนี้ก็ได้ฌานเหมือนกัน แต่เรารักษาอารมณ์ของฌานไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง ก็เพราะว่าฌานที่เราได้นั้น เราไม่สามารถที่จะอยู่ในฌานได้นานๆ บางท่านก็อาจอยู่ในฌาน ๑ นาที ๕ นาที ๑๐ นาที ๓๐ นาที ส่วนมากพระเราได้สมาธิได้ฌาน อย่างมากก็ ๔๕ นาที หลังจาก ๔๕ นาทีไป อีก ๑๕ นาที ต้องทนเอาเกือบตาย เจ็บที่โน้นปวดที่นี้ อะไรจิปาถะ เพราะจิตของเรามันออกจากฌานแล้ว เมื่อจิตออกจากฌานแล้วเราก็ปวด อาการปวดอาการเจ็บหรือเวทนามันเกิดขึ้นมา

เมื่อพูดถึงนี้ เราปฏิญญาตนได้เลยว่า เราได้ฌานหรือไม่ได้ฌาน ถ้าหากว่าเรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานไปตามลำดับๆ ตั้งแต่นาทีที่ ๑ ไปตามลำดับๆ จนถึง ๔๕ นาที เราไม่ปวด ไม่เจ็บที่โน้น ไม่ปวดที่นี้ นั่งสมาธิเพลินไปๆ โน้นอีก ๑๕ นาที (จะครบ ๑ ชั่วโมง) จึงรู้สึกว่าเจ็บที่โน้นปวดที่นี้ อะไรจิปาถะ ลักษณะที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะว่าฌานของเรามันหมดอายุแล้ว หมดพลังแล้ว เราก็ต้องทนทุกข์ทรมาน

ครูบาอาจารย์บอกว่าให้เรานั่ง ตอนนี้เรานั่ง ๑ ชั่วโมง พยายามทำให้ได้ เราก็ตั้งอกตั้งใจจะทำให้ได้ ส่วนมากท่านทั้งหลายทำได้ถึง ๑ ชั่วโมง แต่ ๑ ชั่วโมงนี้ เราไม่ได้เต็มอัตรา เราอยู่ในสมาธิ ๒๐ นาทีบ้าง ๓๐ นาทีบ้าง ๔๕ นาทีบ้าง หรือว่า ๑ ชั่วโมงบ้าง แล้วแต่อำนาจของสมาธิเรา

ท่านทั้งหลาย เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราได้สมาธิ หลวงพ่อว่า ได้สมาธิๆ เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราได้สมาธิ ได้ฌาน ให้ท่านทั้งหลายจงสังเกต ในขณะที่กำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่นั้น หรือเราว่า เจ็บหนอ ปวดหนอ คิดหนอ โกรธหนอ อยู่นั้น อะไรอย่างนี้ เรากำหนดไปๆ อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ก็จะละเอียดเข้าไปๆ จนสามารถจะควบคุมได้ ไม่คิดไปเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องสัมผัส ธรรมารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น

คือเราไม่คิดเลย ไม่ได้คิดไปข้างหน้า เราไม่ได้คิดไปข้างหลัง เราไม่ได้คิดไปข้างซ้ายข้างขวา เราไม่ได้คิดขึ้นเบื้องบน เราไม่ได้คิดลงข้างล่าง แต่จิตใจของเรากำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่ตลอดเวลา และอารมณ์ที่กำหนดอยู่นั้น ก็ละเอียดเข้าไปๆ ความรู้สึกของเรามันละเอียดเข้าไปๆ

เกือบจะไม่ได้ยินเสียง คือเสียงมันละเอียดลดลงไป ประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ หรือ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วแต่บุญวาสนาบารมีของท่าน

ขณะนั้น เรายังกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน พองหนอยุบหนออยู่ แต่เสียงก็ดี ความรู้สึกของเราก็ดี มันละเอียดเข้าไปๆ จนความรู้สึกของเรา มันเหลืออยู่ประมาณ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ และไม่รู้สึกเจ็บหรือปวดที่โน้นที่นี้ เรากำหนดบทพระกัมมัฏฐานไปได้เรื่อยๆ **ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าท่านทั้งหลายได้สมาธิได้ฌานแล้ว ได้ขั้นปฐมฌานแล้ว**

ท่านทั้งหลายอาจจะไม่เชื่อ อาจจะคิดว่าหลวงพ่อพูดปลอบใจ หลวงพ่อไม่ได้พูดปลอบใจ แต่พอที่จะสังเกตได้ที่หลวงพ่อได้สอนพระกัมมัฏฐานมานานพอสมควร ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๔ มาจนถึงบัดนี้ มีผู้มาประพฤติปฏิบัติมากพอสมควร ส่วนมากพระเจ้าพระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ลูกเล็กเด็กแดงทั้งหลาย ที่มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ทำได้เหมือนกันทุกคน

แต่ว่าการอยู่ในอารมณ์ของฌานนั้น เราบังคับไม่ได้ บางทีชั่วโมงนี้สามารถอยู่ในสมาธิได้ แต่ช่วงหลังเราทำไม่ได้ คือเราไม่สามารถที่จะบังคับมันได้ เวลาเกิดมันก็เกิดเอง

อัตโนมัติ เวลาจิตของเรามันสงบมันก็สงบไป เวลาคิดมันก็คิดไป แต่เรากำหนดได้ ความคิดมันก็หมดไป ไม่คิดจิตใจของเรามันตั้งอยู่กับ อาการพอง อาการยุบ ตลอดเวลา

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าท่านทั้งหลาย ได้ปฐมฌานแล้ว ปฐมฌานนี้ ต้องมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา วิตกคือการตริ วิจารคือการตรอง **คือยังมีวิตกวิจารอยู่ ยังได้ภาวนาอยู่ ยังได้กำหนดพองหนอยุบหนออยู่** แต่จิตของเราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น จิตใจของเรามันหนักแน่นมั่นคง อยู่กับอารมณ์ของพระกัมมัฏฐานตลอดเวลา ถ้าท่านทั้งหลายทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าท่านทั้งหลายได้ปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ แล้ว ถ้าเราได้ฌาน เราเอาอารมณ์ของฌานนี้มาเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็สามารถที่จะบรรลุมรรคผลพระนิพพานเร็วขึ้น (หรือ) หากว่าเราจุติเพราะจิตดวงนี้ จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน คือจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต ไม่เกิดเป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะอำนาจของฌานธรรมรักษาไว้

แต่หากว่า ถึงคราวที่เราจะดับชีวิตของเรา คือเราจะตาย ในขณะที่เราตาย เราตายในฌาน ฌานไม่เสื่อม ก็ไป

บังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน แต่ถ้าหากว่าท่านทั้งหลาย ก่อนที่จิตของเราจะดับลงไป คือเราจะตายลงไป เราไม่ลืมอารมณ์ของพระกัมมัฏฐาน เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอไปเรื่อยๆ เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอไป จิตของเรามันดิ่งลงไป ดิ่งเข้าๆ

ในขณะเดียวกัน เราก็เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือก่อนจะตายนั้นล่ะ เห็นอารมณ์ของพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ดับปั๊บลงไป ถ้ามันดับลงไปลักษณะดังนี้ ก็แสดงว่าท่านทั้งหลายตายด้วยอำนาจของมัคคญาณ ผลญาณ คือจิตของเรามันดับลงไปด้วยอำนาจมัคคญาณ

ถ้าจิตของเรามันดับลงไปด้วยอำนาจของอริยมรรค อริยผลอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าเราสามารถปิดประตูอบายภูมิได้ ตายแล้วไม่ได้ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต ไม่เกิดเป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน วันหนึ่งข้างหน้าหรือชาติต่อๆ ไป หากเรามีโอกาสที่จะได้ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพานในวันข้างหน้า อันนี้เป็นลักษณะของฌานที่ ๑

ฌานที่ ๒ ทิ้งวิตก ทิ้งวิจาร เหลือแต่ปีติ สุข

เอกัคคตา เมื่อเราปฏิบัติมาจนถึงฌานที่ ๒ นี้แล้ว อารมณ์ของฌานที่ ๒ เราจะสังเกตได้ง่ายๆ **ฌานที่ ๒ กับฌานที่ ๑ ไม่เหมือนกัน ฌานที่ ๑ ยังมีคำบริกรรม พองหนอ ยุบหนออยู่ แต่ฌานที่ ๒ คือทุติยฌานนี้จะไม่มีการบริกรรม** เมื่อก่อนเรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ แต่พอมาถึงฌานที่ ๒ นี้แล้ว เราไม่ได้ว่า เรานั่งเฉยอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ถ้าหากว่า ในขณะใดเรายังกำหนด พองหนอ ยุบหนอ แสดงว่าฌานที่ ๒ นั้นมันเสื่อมลงไปแล้ว ลงถึงฌานที่ ๑ แล้ว แต่เรากำหนดไปๆ จิตของเราก็ขึ้นสู่ฌานที่ ๒ อีก เมื่อถึงฌานที่ ๒ จิตใจของเราก็หนักแน่นมั่นคงแล้ว ก็ไม่บริกรรม พองหนอ ยุบหนอ นี่ไม่ได้ว่าเลย จิตใจหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์พระกัมมัฏฐาน

เมื่อถึงฌานนี้แล้ว ความรู้สึกของเราก็ยังมีอยู่ เสียงก็ยังมีอยู่ แต่มันมีอยู่ประมาณสัก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ คือมันละเอียดไปแล้วๆ เสียงก็ดี ความรู้สึกของเราก็ดีเหลืออยู่ประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าท่านทั้งหลายทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าท่านถึงฌานที่ ๒ แล้ว ถ้าว่าฌานที่ ๒ นี้ไม่เสื่อม เวลาจุติในฌาน ก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน

หากว่า เอาจิตดวงนี้มาเป็นพื้นฐานรองรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา เราก็สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้น นี่เป็นลักษณะของฌานที่ ๒ นี้ ถ้าหากว่าเราได้สร้างสมอบรมบารมีมาพอสมควรแล้ว ก็สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลได้ปีนี้หรือปีต่อไป หรือถึงวันสุดท้ายก่อนที่เราทั้งหลายจะจากโลกนี้ ท่านทั้งหลายคงเคยตายแล้วก็มี ผู้ไม่เคยตายก็มี

สมมติว่า ตอนที่จิตใจของเรามันจะดับจากโลกนี้ไป เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ ดังที่เราทั้งหลายเห็นปู่ย่าตายายของเรา ลูกๆ ก็อยู่ใกล้ๆ หลานๆ ก็อยู่ใกล้ๆ อย่าลืมเด้อ อย่าลืมพุทโธเด้อ อย่าลืม พองหนอ ยุบหนอเด้อ เตือนอยู่ตลอดเวลาๆ หากว่า ในขณะนั้น คนเรามันไม่มีที่พึ่งแล้ว ผัวเมียก็เป็นที่พึ่งไม่ได้ ลูกๆ หลานๆ ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้ หาอะไรๆ ที่จะเป็นที่พึ่งของเราหาไม่ได้ เหลือแต่บุญที่เราสร้างสมอบรมไว้ เราก็ตั้งจิตตั้งใจ พุทโธๆ ไป บางทีก็ลูกๆ หลานๆ พี่ๆ น้องๆ ผู้เป็นผัวเป็นเมีย ก็ช่วยกำหนด พุทโธๆ หรือพองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ

ในขณะที่จิตของเรามันจะดับปั๊บลงไป หากว่ามันดับด้วยอำนาจของฌาน ดับแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลกตาม

กำลังของฌาน แต่ว่าถ้าจิตของเรามันดับด้วยอำนาจของมัคคญาณผลญาณ ก่อนที่จิตของเราจะดับ มีพระไตรลักษณ์เกิดขึ้น คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็กำหนดพระไตรลักษณ์นั้น

และในขณะที่กำหนดพระไตรลักษณ์นั้น มัคคญาณผลญาณเกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา ดับปั๊บลงไป ก็แสดงว่าจิตของเรามันตายในมรรค หรือว่าดับด้วยอำนาจของมัคคญาณผลญาณ ถ้าจิตของเราดับด้วยลักษณะอย่างนี้ ก็แสดงว่าเราตายด้วยอำนาจมัคคญาณผลญาณ เราไม่ได้ตายอยู่ในโลกีย์ จิตของเรามันพ้นจากโลกีย์แล้วไปสู่โลกุตตระ สามารถปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตายแล้วไม่ได้ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่ได้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีพระนิพพานเป็นที่ได้ที่ถึง

หากว่าบุญวาสนาบารมีของเราได้สร้างสมอบรมมา มีพอสมควร เกิดภพใหม่ชาติใหม่ ก็มีโอกาสจะได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นี่เป็นลักษณะของฌานที่ ๒ เมื่อฌานที่ ๒ แก่กล้าแล้ว ก็จะส่งให้ฌานที่ ๓

ท่านทั้งหลายจะรู้ได้อย่างไรว่า ฌานที่ ๓ นั้นมันเป็น

อย่างไร มีลักษณะอย่างไร เพราะเราไม่ได้เรียนมา อีกอย่างหนึ่ง เราไม่ได้รู้ชื่อของมัน คือฌานที่ ๓ มันเป็นอย่างไร เราก็ไม่ได้รู้ แต่เรารู้สภาวะของการอยู่ในฌาน แต่เราเองไม่รู้ความหมายของมัน เหมือนกันกับเราไม่เคยบริโภคผลไม้ต่างๆ สมมติว่า ทุเรียน หรือแอปเปิ้ล น้อยหน่า อะไรทำนองนี้ เราไม่รู้ชื่อของมัน แต่เราก็บริโภครสชาติของมัน เราก็รู้ว่า (รส) มันเป็นอย่างนี้ๆ แต่เราไม่รู้จักชื่อของมัน ข้อนี้ ฉันใด

การที่จิตของเรามันจะถึงฌานที่ ๓ นี้ หมายความว่า จิตของเราเข้าถึงฌานที่ ๓ แล้ว เมื่อก่อนโน้น เรานั่งไม่ตรง เมื่อถึงฌานที่ ๓ นี้นั่งตรง เราจะก้มก็ไม่ได้ เราจะเงยก็ไม่ได้ เราจะมองซ้ายแลขวา ก็มองไม่ได้ เราจะกระดิกนิ้วมือนิ้วเท้าก็ไม่ได้ ตัวของเรานั่งตรงตลอดเวลา เหมือนกันกับเอาไม้แหลมๆ หรือเหล็กแหลมๆ มาตอกลงที่ศีรษะของเราไปตรึงให้แน่นกับพื้น เรากระดุกกระดิกไม่ได้

อาการเช่นนี้เกิดขึ้นมา ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า จะทุรนทุราย เหมือนกันกับใจจะหลุดจะขาดอะไรลักษณะนี้ไม่มี นั่งสมาธิได้สบายๆ ตอนนี้ได้เสวยสุข เป็นสุขในฌาน สุขในฌานนี้ถือว่า **เป็นสุขขั้นสูงสุดยอดในทางโลกียะ**

เมื่อก่อนเคยปวดโน้นปวดนี้ เมื่อมาถึงนี้ ไม่ปวดแล้ว และความรู้สึกก็ดี เสียงที่ได้ยินก็ดี จะเหลือประมาณสัก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เกือบจะหมดแล้ว ถ้าหากท่านทั้งหลายสามารถทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าท่านถึงฌานที่ ๓ แล้ว ถ้าหากว่าฌานที่ ๓ ไม่เสื่อม เราจุติในฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน

อีกอย่างหนึ่ง หากว่าก่อนที่เราจะตาย เราได้กำหนดบทพระกัมมัฏฐาน พองหนอ ยุบหนอ หรือ พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ในขณะนั้น จิตของเรามันเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก็ดับวูบลงไป ขาดความรู้สึกลงไป ถ้าในลักษณะดังนี้ แสดงว่าเราตายด้วยอำนาจของมัคคญาณผลญาณ คือว่าตายในมรรค ตายในผล ถ้าจุติในลักษณะดังนี้ ก็แสดงว่าท่านทั้งหลายได้ปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตายแล้วจะไม่บังเกิดในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อย่างน้อยเราก็ไปบังเกิดในพรหมโลก เมื่อมีโอกาสมีเวลาได้กลับมายังโลกนี้ หรือได้เจริญพระกัมมัฏฐานอยู่พรหมโลกนั้น ก็สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ถึงฝั่งคือพระนิพพาน อันนี้เป็นลักษณะของฌานที่ ๓

เมื่อฌานที่ ๓ แก่กล้าสมบูรณ์แล้ว ก็จะส่งให้ฌานที่ ๔ ท่านทั้งหลาย เราจะทราบได้อย่างไรว่า เราได้ฌานที่ ๔ ลักษณะของฌานที่ ๔ มันเป็นอย่างไร มันเกิดขึ้นแก่เรานั้นอย่างไร เราจะสังเกตได้ง่ายๆ ดังนี้ คือเมื่อเราถึงฌานที่ ๔ แล้ว จะไม่มีลมหายใจ คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้นมันไม่มี มีพระบาลีกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

บุคคล ๔ ประเภท จะไม่มีลมหายใจ คือ

๑. คนตายก็จะไม่มีลมหายใจ

๒. เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดาก็จะไม่มีลมหายใจ

๓. บุคคลผู้ดำน้ำก็จะไม่มีลมหายใจ

๔. ผู้เข้าถึงจตุตถฌานคือฌานที่ ๔ ก็ไม่มีลมหายใจ

บุคคล ๔ ประเภทนี้ เรียกว่า ไม่มีลมหายใจ ถ้าหากว่าเราได้สมาธิหรือว่าได้ฌานอย่างนี้ ก็แสดงว่า ท่านทั้งหลายถึงจตุตถฌานแล้ว หากว่าเอาฌานนี้มาเป็นบาทรับรองในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้น อีกอย่างหากว่าเราตายในฌาน ฌานไม่เสื่อม เราตายในฌาน ตายแล้วก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน

อีกอย่างหนึ่ง ก่อนที่เราจะดับจิต จิตของเราจะดับไปจากโลกนี้ เราไม่ลืมกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน พองหนอยุบหนอๆ หรือ พุทโธๆ สัมมาอรหังๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เรากำหนดไปเรื่อยๆ กำหนดจนพระไตรลักษณ์ปรากฏ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏ เมื่อปรากฏแล้ว จิตของเราเข้าไปยึดแล้วก็ดับลงไป ก็แสดงว่าเราตายด้วยอำนาจอริยมรรคอริยผล จุติแล้วก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ คือนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เรามีพระนิพพานเป็นที่ได้เป็นที่ถึง

หากว่ามีบุญวาสนาบารมี เราก็จะได้เจริญพระ-กัมมัฏฐานอยู่โน้น อยู่ในพรหมโลก บางทีก็สามารถที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพานในพรหมโลกชั้นนั้นๆ แต่บางท่านบารมียังไม่แก่กล้า อาจจะจุติลงมายังโลกมนุษย์ แล้วก็ได้เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เป็นพระอรหันต์ อันนี้เป็นลักษณะของฌานที่ ๔

ท่านทั้งหลาย **อำนาจของฌานทั้ง ๔ ประการ** นี้มีพลัง มีอานุภาพ ที่จะให้เราผู้ฝึกใฝ่ในการเจริญพระกัมมัฏฐาน คือวิปัสสนากัมมัฏฐาน อานิสงส์ของฌาน

ทั้ง ๔ ประการนี้ สามารถที่จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้พวกเราทั้งหลาย ได้สำเร็จอริยมรรคอริยผล ถึงฝั่งคือพระนิพพาน ตามบุญวาสนาบารมีที่เราทั้งหลายได้สร้างสมอบรมไว้

เมื่อเราได้ฌานอย่างนี้แล้วท่านทั้งหลาย หากว่าเคยสร้างสมอบรมบารมีมาแต่ภพก่อนชาติก่อน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอภิญญาจิต เช่นว่า แสดงฤทธิ์ได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้วาระจิตของผู้อื่น ระลึกชาติหนหลังได้ สามารถทำอาสวะให้หมดไปสิ้นไปจากขันธสันดาน อภิญญาทั้ง ๖ ประการ วิชชา ๓ ปฏิสัมภิทา ๔ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถที่จะเกิดขึ้นแก่เราผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

และสามารถที่จะได้วิชชา ๓ คือระลึกชาติหนหลังได้ รู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่นว่า ผู้นี้เขามาจากไหน เขามาเกิดในที่นี้ และเมื่อตายแล้วเขาไปเกิดในที่ไหน และก็สามารถทำอาสวะให้หมดไปจากขันธสันดาน วิชชา ๓ ประการนี้ สามารถที่จะเกิดขึ้นในขันธสันดานของเราได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น หมายความว่า ผู้นั้นได้เคยสร้างสมอบรมบารมีมาก่อน เช่น เมื่อก่อนโน้น ตั้งแต่ปุเรกชาติโน้น ได้ทำบุญทำทานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ และก็ปรารถนา

หรือตั้งใจ ดังที่เราทั้งหลายตั้งอธิษฐานจิตอยู่ทุกวันนี้ว่า

สาธุ ด้วยอานุภาพนี้ ด้วยอำนาจของการให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา ขอจงได้เป็นพลวปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพาน

เราได้ตั้งจิตตั้งใจไว้อย่างนี้ แต่ภพก่อนชาติก่อนได้ตั้งใจไว้อย่างนี้ เมื่อถึงโอกาสได้เวลา เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา เราได้มาบวชในพระพุทธศาสนา เราได้โอกาสเจริญพระกัมมัฏฐาน ก็สามารถที่จะให้ได้บรรลุวิชชา ๓ ปฏิสัมภิทา ๔ และอภิญญา ๖ ประการ ตามบุญวาสนาบารมีที่เราได้สร้างสมอบรมไว้

แต่อำนาจของฌานทั้ง ๔ ประการนี้ คือ อำนาจของปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนี้ ไม่สามารถที่จะทำให้ได้ปฏิสัมภิทา ๔ คือความแตกฉานในอรรถ ในธรรม ในภาษา และปฏิภาณ ปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ ประการนี้ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้น แก่เราผู้ได้สำเร็จเพียงขั้นจตุตถฌาน

เมื่อใด เราได้เจริญพระกัมมัฏฐานต่อจนได้อรูปฌาน ๔ คืออากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เมื่อเราได้ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ **ฌานทั้ง ๘**

ประการนี้ มีอำนาจ มีพลัง มีอานุภาพ สามารถที่จะทำให้เราได้สำเร็จปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ สามารถที่จะเกิดขึ้นได้

ท่านทั้งหลาย เมื่อเราท่านทั้งหลายได้สร้างสมอบรมบารมีสมบูรณ์แล้ว อานิสงส์ของฌานทำให้เราไปบังเกิดในพรหมโลก บางท่านก็สามารถที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในพรหมโลกชั้นนั้นๆ แล้วแต่บุญวาสนาบารมี แต่บางท่านอาจจุติมาเกิด ในโลกมนุษย์บ้าง ในเทวโลกบ้าง แต่ว่าจะไม่ไปบังเกิดในอบายภูมิ

คือหมายความว่า ถ้าพรหมหมดบุญแล้ว ก็จะมาเกิดในโลกนี้ ไม่จมไปสู่อบายภูมิ ไม่ไปเกิดในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เพราะอะไร เพราะกำลังฌานรักษาไว้ ไม่ให้เราไปสู่อบายภูมิได้ **นี่เป็นอานิสงส์ของฌาน**

ผู้ได้ฌานดังกล่าวมาแล้วข้างต้น หากว่าฌานสมบูรณ์แล้ว อานิสงส์ของฌานนี้จะสามารถรักษาไว้ถึง ๗ วัน ๗ คืน ไม่ตาย เพราะสมาธิหรือฌานนี้สามารถที่จะอยู่ได้ ๗ วัน ไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกายและชีวิต

เพราะว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้ว เกิดขึ้นเป็นโอชะหล่อเลี้ยงร่างกายไว้ไม่ให้ตาย เมื่อถึงเวลา ก็ออกจากฌาน และผู้ที่ได้ฌานดังกล่าวมาแล้วข้างต้น จะเกิดเลือดฝาด

หล่อเลี้ยงร่างกายไว้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้มีฉวีวรรณผุดผ่อง คนที่ได้ฌานนั้น หน้าตาอิ่มเอิบ เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เศร้าๆ โศกๆ เรามองดูก็น่าดู น่าชม น่ารักน่านับถือ น่าบูชา เพราะเหตุไร เพราะอำนาจของฌานที่รักษาไว้ อันนี้เป็นลักษณะของฌาน

สรุปแล้วว่า ผู้ที่ไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌานแล้ว หากว่าไปเกิดในภพใดภพหนึ่ง ก็ไม่ต้องไปสู่อบายภูมิ คือไม่เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน เพราะอำนาจของฌานรักษาไว้

เมื่อเราได้สร้างสมอบรมบารมีจนสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณได้บรรลุเป็นพระ-โสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี สำเร็จเป็นพระ-อรหันต์ ตามบุญญาวาสนาบารมี ที่เราท่านทั้งหลายได้สร้างสมอบรมมา

เอาละท่านทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **ฌาน-สมาบัติ** มาโสรจสรงองค์ศรัทธาของท่านทั้งหลาย เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

สมาบัติ ๘

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะ อันเป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของพวกเราทั้งหลาย ในเรื่อง **สมาบัติ ๘ ประการ** มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย คำว่า **ฌาน** กับคำว่า **สมาบัติ** นั้นต่างกันโดยพยัญชนะ แต่โดยเนื้อความ คือสภาวะแล้ว เป็นทำนองเดียวกัน

คำว่า **ฌาน** แปลว่า เพ่ง ดังเช่น เราเอาดินมาเป็นอารมณ์ เราก็เอาสติกับจิตของเรา เข้าไปตั้งไว้ที่ดวงกสิณคือดินนั้นแล้ว บริกรรมว่า **ปฐวีๆ ดินๆ** อย่างนี้ จนสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิได้ เรียกว่า ฌาน หรือเราเพ่งอาการพองอาการยุบก็ดี เพ่งเวทนา เพ่งจิตก็ดี จนสามารถทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เราเพ่งนั้น ก็จัดว่าเป็นฌาน

ฌาน นั้น มีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑. **อารัมมณูปนิชฌาน** ได้แก่ ฌานที่เอาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ เช่น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปกัมมัฏฐาน ๔

การที่เราเอาอารมณ์เหล่านี้ มาบริกรรม มาภาวนา หากว่าได้ฌานขึ้นมาเพราะการบริกรรมดังกล่าวมานี้ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน

๒. **ลักขณูปนิชฌาน** ได้แก่ ฌานที่เพ่งรูปนาม เพ่งพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เช่น พวกเราท่านทั้งหลาย เพ่งอาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการถูก เพ่งเวทนาคือความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ ความเฉยๆ หรือเพ่งจิตคือความคิด เพ่งธรรมารมณ์ เหล่านี้เรียกว่า เพ่งรูป เพ่งนาม เพ่งพระไตรลักษณ์ ถ้าเราเพ่งหรือบริกรรมดังกล่าวมานี้ จนสามารถทำจิตให้สงบเป็นอัปปนาสมาธิเป็นฌาน ฌานนั้นก็เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน

คำว่า **สมาบัติ** แปลว่า สมบัติ หมายถึง สมบัติของผู้ได้ฌาน

การเข้าอยู่ในฌานหรือเข้าสมาบัติ อุปมาเหมือนกับ

บุรุษผู้หลบความร้อน เข้าไปอยู่ในบ้านที่ตนสร้างไว้ดีแล้ว ผู้ที่จะเข้าสมาบัตินั้น โดยมาคิดว่า ความสุขที่เกิดขึ้นจากปริตตารมณ์ เป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ สู้ความสุขในฌานไม่ได้ จึงหลีกออกจากหมู่ ไปสู่ที่สงบแห่งใดแห่งหนึ่ง ยกจิตของตนขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐาน บริกรรมจนจิตสงบเป็นอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ เข้าสู่ฌานธรรม

ฌานธรรม นั้น มี ๘ ประการ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔

มีปัญหาอยู่ว่า จะสังเกตหรือทราบได้อย่างไร ว่าเราได้ฌานหรือสมาบัติชั้นไหน ทราบได้อย่างนี้ คือ

ในส่วนของรูปฌาน ๔ หรือรูปสมาบัติ

๑. **ปฐมฌาน** เมื่อจิตเข้าถึงปฐมฌาน จะข่มนิวรณ์ธรรมลงได้ นิวรณ์ แปลว่า ธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี มี ศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ผล พระนิพพาน เป็นต้น หรือกั้น ศีล สมาธิ ปัญญา สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพาน ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา นิวรณ์ธรรมนี้ เป็นอันตรายของปฐมฌาน และของทุกๆ ฌานด้วย

นิวรณ์นั้น มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑) **กามฉันทะ** พอใจในอารมณ์ เช่น พอใจในรูป

รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรืออารมณ์เหล่าใด ที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญพระกัมมัฏฐาน จัดเป็นกามฉันทะ

๒) **พยาบาท** ไม่พอใจในอารมณ์ เช่น ไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งเกิดขึ้นตอนปฏิบัติ หรืออารมณ์ใดๆ ก็ดี ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติ เราไม่พอใจ ไม่ชอบใจ จัดเป็นพยาบาท

๓) **ถีนมิทธะ** ความง่วงงุน ความหดหู่ ความท้อแท้ ความง่วงเหงาหาวนอน

๔) **อุทธจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านความรำคาญ เมื่อนึกถึงบาปหรือความชั่วที่ตนทำไว้ แต่บุญไม่ได้ทำ

๕) **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย เช่น สงสัยในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยเรื่องโลกนี้โลกหน้า สงสัยเรื่องนรก สวรรค์ พระนิพพาน เป็นต้น

เราจะรู้ได้อย่างไร สังเกตได้อย่างไร ว่าเราเข้าถึงปฐมฌาน หรือการฝึกสมาธิอยู่ในขณะนี้ หรือการอธิษฐานจิตอยู่ในขณะนี้ เราได้ปฐมฌานหรือไม่นั้น เราพึงสังเกตดังนี้ คือ

ในขณะเข้าถึงปฐมฌานนั้น ยังจะมีบริกรรมอยู่ ยังมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ยังมีบริกรรมว่า พองหนอ

ยุบหนอ หรือ พุทโธ คำใดคำหนึ่งอยู่ เสียงก็ยังได้ยินอยู่ แต่ได้ยินไม่เต็มที่ ไม่ได้ยินเหมือนอย่างธรรมดาที่เราได้ยินอยู่ในขณะนี้ คือว่าเสียงนั้นลดน้อยลงไป หรือมีความรู้สึกว่าน้อยลงไป แต่ว่าในขณะนั้น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคต จิตใจของเราจดจ่ออยู่เฉพาะบทพระกัมมัฏฐาน

สมมติว่า เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ จิตใจนั้นก็อยู่กับอาการพองอาการยุบ ไม่นึกถึงเรื่องอดีตอนาคต หากว่ามีเสียงอะไรเกิดขึ้น ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ก็ไม่สะดุ้งตกใจ เขาจะมาจุดประทัดข้างๆ ก็ตาม จิตใจของเราเฉยอยู่ ไม่มีการสะดุ้ง ไม่มีการตกใจ ไม่มีการฟุ้งซ่าน หรือว่าในขณะนั้น มีมะพร้าวร่วงลงมาก็ดี กิ่งไม้ร่วงลงมาถูกสังกะสีก็ดี ก็เฉยอยู่ ไม่มีการสะทกสะท้าน ไม่มีการตกใจ ถ้าทำได้อย่างนี้แล้ว ก็แสดงว่าเข้าถึงปฐมฌานแล้ว

ถ้าหากว่าฌานไม่เสื่อม ย่อมมีอานิสงส์ ดังนี้

ผู้ใดได้ปฐมฌานอย่างหยาบ ฌานไม่เสื่อม เวลาตายตายในฌานด้วยอำนาจของฌานนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดปฐมฌานวิบากปฏิสนธิ จิตบังเกิดเป็น**พรหมปาริสัชชา** ในรูปพรหมชั้นที่ ๑ มีอายุยืน ๑ ใน ๓ ของมหากัป

ผู้ได้ปฐมฌานอย่างกลาง ฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ด้วยอำนาจของฌานนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดปฐมฌานวิบากปฏิสนธิจิต เกิดเป็น**พรหมปุโรหิตา** ในรูปพรหมชั้นที่ ๒ มีอายุ ๑ ใน ๒ มหากัป

ผู้ใดได้ปฐมฌานอย่างประณีต ฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ด้วยอำนาจฌานนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดปฐมฌานวิบากปฏิสนธิจิต เกิดเป็น**มหาพรหม** ในรูปพรหมชั้นที่ ๓ มีอายุยืน ๑ มหากัป

ถ้าเอาสมาธิขั้นปฐมฌานนี้ มาเป็นเครื่องรองรับการเจริญวิปัสสนา ก็สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน เร็วขึ้นกว่าธรรมดา

๒. ทุติยฌาน หรือ ทุติยสมาบัติที่สอง เมื่อได้ปฐมฌานและฝึกให้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ แล้ว ก็จะได้เจริญทุติยฌานต่อไป เมื่อเข้าถึงทุติยฌานแล้ว มีแต่เพ่งอารมณ์ จิตตั้งมั่นแน่วแน่กับอารมณ์ แต่ไม่ได้บริกรรมว่า พุทโธๆ หรือยุบหนอพองหนอเลย

เพราะเหตุไรจึงไม่ได้บริกรรม

สาเหตุที่ไม่ได้บริกรรมเพราะว่า ฌานที่ ๒ คือทุติยฌาน นี้ละ วิตก วิจาร ได้แล้ว เหลือแต่ ปีติ สุข และ

เอกัคคตา เท่านั้น **ปีติ** ความอิ่มใจนั้นมี ๕ ประการคือ

๑) ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย มีอาการน้ำตาไหล หรือขนลุกขนชัน เป็นต้น

๒) ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ มีอาการเกิดในจักษุทวารเหมือนกันกับ สายฟ้าแลบ หรือตีเหล็กไฟ เป็นต้น

๓) โอกกันติกาปีติ ปีติเป็นพักๆ มีอาการซู่ซ่าไปตามร่างกาย หรือเป็นดุจระลอกซัด เป็นต้น

๔) อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผนทำให้ใจฟู ตัวเบาตัวลอย เป็นต้น

๕) ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน ทำให้ตัวเย็นซาบซ่าน ไปทั่วสรรพางค์กาย เป็นต้น

ปีติ นั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้จิตใจอิ่มเอิบ ชุ่มชื่นเป็นสุข สงบแน่วแน่ อยู่กับอารมณ์พระกัมมัฏฐาน

เราจะสังเกตอย่างไรว่าถึงฌานที่ ๒ แล้ว เราสังเกตเอาง่ายๆ คือในขณะนั้นความรู้สึกของเราก็ยังมีอยู่นิดๆ เสียงก็ยังมีอยู่นิดๆ แต่ว่าเราไม่ได้บริกรรมหรือภาวนาเพราะว่าผ่านวิตกวิจารไปแล้ว จึงไม่มีการบริกรรม แต่เมื่อได้บริกรรมขึ้นมาเมื่อใด แสดงว่าจิตของเราตกจากทุติยฌาน ลงมาปฐมฌาน คือเมื่อจิตของเราตกลงมาอยู่ที่ฌานที่

หนึ่ง ก็จะได้ภาวนาว่า พุทโธๆ หรือพองหนอยุบหนอ อย่างนี้เรียกว่า จิตลงมาปฐมฌาน

ถ้าถึงทุติยฌานจะไม่มีบริกรรม แต่ว่าเราไม่ได้ตั้งใจหยุดบริกรรม หรือว่าเราไม่ได้คิดว่าเราจะหยุดบริกรรม แต่หากว่าหยุดเองโดยธรรมชาติ เป็นไปตามอัตโนมัติ

อันตรายของทุติยฌาน คือ วิตก วิจาร หากวิตกวิจารเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ได้บริกรรมบทพระกัมมัฏฐานเมื่อนั้น และแสดงว่าจิตนี้ตกจากทุติยฌานแล้ว เหตุนั้น พึงตั้งสติสัมปชัญญะไว้ให้ดี

เมื่อได้ทุติยฌานแล้ว ก็พยายามประคับประคองจิตไว้ในทุติยฌานนั้น และถ้าหากว่าฌานไม่เสื่อม ย่อมมีอานิสงส์ ดังนี้

ผู้ได้ทุติยฌาน ถ้าหากว่าจุติด้วยอำนาจทุติยฌานกุศลอย่างต่ำคืออย่างหยาบ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุติยฌานวิบากปฏิสนธิจิต บังเกิดเป็น**พรหมปริตตาภา** คือรูปพรหมชั้นที่ ๔ มีอายุยืนถึง ๒ มหากัป

ถ้าผู้ได้ทุติยฌานอย่างกลาง ฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ด้วยอำนาจฌานนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุติยฌานวิบากปฏิสนธิจิต บังเกิดเป็น**พรหมอัปปมาณาภา** คือ

รูปพรหมขั้นที่ ๕ มีอายุยืนถึง ๔ มหากัป

ถ้าผู้ได้ทุติยฌานอย่างประณีต ฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ด้วยอำนาจของฌานนั้น ก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดทุติยฌานวิบากปฏิสนธิจิต บังเกิดเป็น**พรหมอาภัสสรา** คือรูปพรหมชั้นที่ ๖ มีอายุยืน ๘ มหากัป

ถ้าเอาสมาธิในขั้นทุติยฌานนี้ มาเป็นพื้นฐานเครื่องรองรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรค อริยผล เร็วกว่าสมาธิในฌานขั้นที่ ๑

๓. ตติยฌาน หรือ ตติยสมาบัติที่สาม เมื่อปฏิบัติได้ถึงฌานที่ ๓ นี้แล้ว ปีติ ๕ ประการดังกล่าวมาข้างต้นนั้นก็หมดไป เหลือแต่ สุขกับเอกัคคตา ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงไม่มีแล้ว เมื่อมาถึงฌานนี้

เราจะนั่งสักกี่ชั่วโมง ความเจ็บปวดก็ไม่มี เพราะว่าเมื่อถึงฌานนี้ เหลือแต่ ความสุขกับเอกัคคตา เท่านั้น ความสุขที่ได้รับในฌานธรรมนี้ จะหาความสุขใดที่เป็นโลกิยะมาเปรียบเทียบมิได้ หมายความว่าความสุขในโลกิยะนั้น มีความสุขในฌาน เป็นความสุขอันยอดเยี่ยม

ธรรมอันเป็นข้าศึกของฌานที่ ๓ คือ **ปีติ** ขณะใดที่มีอาการขนลุกขนชัน น้ำตาไหล มีอาการเสียวแปลบปลาบ

ตามร่างกาย เหมือนมีคลื่นกระทบฝั่ง หรือใจฟู ตัวเบาตัวลอย มีอาการซาบซ่านทั่วสรรพางค์กาย เป็นต้น นั้นแสดงว่า จิตของเราตกจากฌานที่ ๓ มาถึงฌานที่ ๒ แล้ว

เมื่อถึงฌานที่ ๓ แล้ว เราจะสังเกตได้ง่ายๆ คือ จะมีอาการตึงหรือเครียดตามร่างกาย มือแข็ง แขนแข็ง ตัวแข็ง นิ้วมือนิ้วเท้าไม่สามารถกระดิกได้ การก้มเงยคู้เหยียดก็ไม่อาจที่จะทำได้ ไม่สามารถที่เหลียวซ้ายแลขวาได้ เพราะในขณะนั้น เหมือนกันกับเอาเหล็กแหลมๆ ไม้แหลมๆ ตอกลงที่ศีรษะไปตามตัวแล้วตรึงแน่นไว้กับพื้น ไม่สามารถที่จะขยับเขยื้อนได้

และในขณะนั้นความรู้สึกก็ยังมีอยู่นิดๆ เสียงก็ยังมีอยู่นิดๆ เกือบจะว่าไม่มีในขณะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ขอให้เข้าใจเถิดว่าถึงฌานที่ ๓ แล้ว และเมื่อถึงฌานที่ ๓ แล้ว ก็ขอให้พยายามประคับประคองตั้งสติสัมปชัญญะรักษาไว้ให้ดี อย่าให้ต้องถอยออกจากฌานที่ ๓ จนกว่าจะฝึกชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการ เพื่อจะเป็นมรรคาไต่เต้าเข้าไปสู่จตุตถฌานที่ ๔ ต่อไป และผู้ที่ไม่เสื่อมจากฌานที่ ๓ ย่อมมีอานิสงส์ดังนี้ คือ

ถ้าผู้ได้ตติยฌานอย่างหยาบหรืออย่างต่ำ ฌานไม่เสื่อม

ตายในฌาน ด้วยอำนาจของฌานนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดตติยฌานวิบากปฏิสนธิจิต บังเกิดเป็น**พรหมปริตตสุภา** ในตติยฌานภูมิ คือรูปพรหมชั้นที่ ๗ มีอายุยืน ๑๖ มหากัป

ผู้ที่ได้ตติยฌานอย่างกลาง ฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ด้วยอำนาจของฌานนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิดตติยฌานวิบากปฏิสนธิจิต บังเกิดเป็น**พรหมอัปปมาณสุภา** ในตติยฌานภูมิ คือรูปพรหมชั้นที่ ๘ มีอายุยืน ๓๒ มหากัป

ผู้ที่ได้ตติยฌานอย่างประณีต ฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ด้วยอำนาจของฌานกุศลนั้น ก็เป็นปัจจัยให้เกิด**ตติยฌานวิบากปฏิสนธิจิต** บังเกิดเป็น**พรหมสุภกิณหกา** ในตติยฌานภูมิ คือ รูปพรหมชั้นที่ ๙ มีอายุยืน ๖๔ มหากัป

หากว่าเอาสมาธิในตติยฌานนี้ มาเป็นพื้นฐานเครื่องรองรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เร็วกว่าสมาธิในฌานที่ ๒

๔. จตุตถฌาน หรือ จตุตถสมาบัติที่สี่ เมื่อถึงฌานที่ ๔ แล้ว จะละสุขได้ เหลือแต่ เอกัคคตา และเกิดอุเปกขารมณ์ เพิ่มขึ้นอีกองค์หนึ่ง

เราจะทราบได้อย่างไรว่าถึงฌานที่ ๔

เราสังเกตได้ด้วยหลัก ๒ ประการ คือ

๑) ความรู้สึกหมดไป

๒) ลมหายใจไม่มี

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวไว้ว่า ลมหายใจจะไม่มีในบุคคล ๗ จำพวก คือ เด็กอยู่ในครรภ์มารดา ๑ คนตาย ๑ คนดำน้ำ ๑ ผู้เข้าถึงจตุตถฌาน ๑ พรหมในอสัญญีภพ ๑ รูปพรหม อรูปพรหม ๑ พระอริยเจ้าผู้เข้านิโรธ ๑

เมื่อเข้าถึงจตุตถฌานแล้ว ความรู้สึกจะไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี เราจะเอาสำลีมาไว้ที่ปลายจมูกก็ไม่ปลิว หากว่าจับดูตามร่างกาย จะรู้สึกเหมือนกับ จับคนที่ตายไปแล้วหลายชั่วโมง เย็นเหมือนจับน้ำแข็ง ถ้าท่านทั้งหลายทำได้ดังกล่าวมาแล้วนี้ ก็แสดงว่าท่านทั้งหลายถึงฌานที่ ๔ แล้ว

สภาวธรรมที่เป็นข้าศึกแก่จตุตถฌาน คือ **ลมอัสสาสะปัสสาสะ** คือถ้าปรากฏว่า หายใจเข้าหายใจออก ขณะใดขณะนั้น แสดงว่า จิตของเราถอยออกจากจตุตถฌานแล้ว เหตุนั้น ขอให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงใช้สติสัมปชัญญะรักษาไว้ให้ดี ไม่ให้ถอยออกจากฌานที่ตนได้ และจตุตถ

ฌานนี้ มีอานิสงส์ ดังนี้

ผู้ได้จตุตถฌาน ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างประณีต หากฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ก็จะปฏิสนธิเป็น **พรหมเวหัปผลา** อันเป็นรูปพรหมชั้นที่ ๑๐ มีอายุยืน ๕๐๐ มหากัป

ผู้ได้จตุตถฌาน ที่เป็น **พระอนาคามี** ก็จะไปปฏิสนธิในขั้น **สุทธาวาสภูมิ** ๕ ชั้น ซึ่งมีอายุยืนตามลำดับ ดังนี้คือ

๑) **ชั้นอวิหา** มีอายุยืน ๑,๐๐๐ มหากัป

๒) **ชั้นอตัปปา** มีอายุยืน ๒,๐๐๐ มหากัป

๓) **ชั้นสุทัสสา** มีอายุยืน ๔,๐๐๐ มหากัป

๔. **ชั้นสุทัสสี** มีอายุยืน ๘,๐๐๐ มหากัป

๕. **ชั้นอกนิษฐา** มีอายุยืน ๑๖,๐๐๐ มหากัป

และอานิสงส์ที่จะได้พิเศษ จากรูปฌานที่ ๔ คือ เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุวิชชา ๓ ได้แก่

๑) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ปัญญาระลึกชาติหนหลังได้

๒) **จุตูปปาตญาณ** ปัญญารู้จักการเกิดการตายของบุคคลอื่นและสัตว์อื่นได้

๓) **อาสวักขยญาณ** ปัญญารู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป

นอกจากนี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้อภิญญา ๖ คือ

๑) **อิทธิวิธิ** แสดงฤทธิ์ได้

๒) **ทิพพโสตะ** ได้หูทิพย์

๓) **เจโตปริยญาณ** รู้จักวาระจิตของผู้อื่น

๔) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติหนหลังได้

๕) **ทิพพจักขุ** มีตาทิพย์

๖) **อาสวักขยญาณ** รู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป

อนึ่ง **ผู้ที่ได้จตุตถฌานนี้ ผิวพรรณจะผ่องใส หน้าตาอิ่มเอิบ** หากว่าเอาสมาธิขั้นจตุตถฌานนี้ มาเป็นพื้นฐานรองรับในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้นกว่าฌานที่ ๓

ต่อไปเป็นอรูปฌาน

ส่วน **อรูปฌาน** หรือ **อรูปสมาบัติ** เป็นฌานหรือสมาบัติ ที่เอาสิ่งที่ไม่มีรูปมาเป็นอารมณ์ เช่น เอาอากาศมาเป็นอารมณ์ เป็นต้น ทีนี้เราจะทำอย่างไร ในขณะที่เจริญพระกัมมัฏฐานอยู่นี้ เราใช้ท้องพองท้องยุบเป็นอารมณ์ หากว่าเราเจริญอรูปฌานทั้ง ๔ นี้ เราจะทำอย่างไร เราทำได้อย่างนี้คือ เมื่อเราทำสมาธิคือรูปฌาน ๔ ให้คล่องแคล่วชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการดีแล้ว

ในขณะที่เจริญอรูปกัมมัฏฐาน เราก็เพิกอาการพอง อาการยุบนั้นออกไป ไม่กำหนดอาการพอง อาการยุบ ให้เห็นที่ท้องพองท้องยุบนั้นว่างเปล่า มีแต่อากาศอยู่เท่ากับที่เรากำหนดเมื่อก่อนแล้ว ก็เอาสติปักไว้ที่อากาศนั้น แล้วก็บริกรรมภาวนาว่า **อากาโส อนันโตๆ** อากาศไม่มีที่สุดๆ จนสามารถทำจิตใจให้สงบเป็นอัปปนาสมาธิ ก็แสดงว่าถึงอรูปฌานที่ ๑ แล้ว

ถ้าหากฌานไม่เสื่อม การตายในฌานนี้ก็จะไปเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๑ คืออากาสานัญจายตนพรหม มีอายุยืนถึง ๒๐,๐๐๐ มหากัป

เมื่อเราชำนาญในอรูปฌานที่ ๑ แล้ว ก็เจริญอรูปฌานที่ ๒ ต่อไป หลังจากที่เห็นโทษของอากาสานัญจายตนะว่ายังไม่ดีนัก ยังเป็นอรูปฌานชั้นต่ำ ยังใกล้ชิดกับรูปฌานอยู่ จึงจะละอากาศเสีย ไม่เอาอากาศมาบริกรรมเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนเรารู้ว่าที่นี้เป็นอากาศ เราก็ทิ้งอากาศแล้วเอาสติมาจับเอาความรู้คือตัววิญญาณนั้น มาบริกรรมว่า **วิญญาณัง อนันตังๆ** วิญญาณไม่มีที่สุดๆ ร่ำไปจนสามารถทำจิตให้สงบเป็นอัปปนาสมาธิ

ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็แสดงว่าจิตของเราเข้าถึงอรูป-

ฌานที่ ๒ คือวิญญาณัญจายตนฌานแล้ว หากว่าฌานไม่เสื่อม ตายในฌานนี้ก็จะไปบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๒ คือวิญญาณัญจายตนพรหม มีอายุยืน ๔๐,๐๐๐ มหากัป

เมื่อชำนาญในอรูปฌานที่ ๒ แล้ว พิจารณาเห็นโทษของอรูปฌานที่ ๒ จึงได้ตั้งใจเจริญอรูปฌานที่ ๓ ต่อไป โดยที่มาสำเหนียกถือเอา ความว่างเปล่า ความไม่มี ซึ่งเรียกว่า **นัตถิภาวะบัญญัติ** มาบริกรรมมาภาวนาว่า **นัตถิกิญจิๆ** นิดหนึ่งก็ไม่มี น้อยหนึ่งก็ไม่มี ร่ำไป จนสามารถทำจิตใจให้สงบเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นอุเปกขารมณ์

เมื่อทำได้ดังนี้ ก็แสดงว่าเราได้สำเร็จซึ่งอรูปฌานที่ ๓ แล้ว หากว่าฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ตายแล้วก็จะไปบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๓ คือชั้นอากิญจัญญายตน-อรูปพรหม มีอายุยืน ๖๐,๐๐๐ มหากัป

เมื่อชำนาญในอรูปฌานที่ ๓ แล้ว ไม่พอใจเพียงแค่อรูปฌานที่ ๓ นั้น จึงมาเจริญอรูปฌานที่ ๔ ต่อไป วิธีเจริญอรูปฌานที่ ๔ นี้ เราเอาอากิญจัญญายตนฌานนั้นมาเป็นอารมณ์ แล้วเพิกอากิญจัญญายตนฌานนั้นออกไป โดยบริกรรมหรือภาวนาว่า **เอตัง สันตัง เอตัง ปณีตังๆ** สงบหนอ ประณีตหนอๆ ร่ำไป จนสามารถทำจิตให้เป็น

อัปปนาสมาธิ เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเปกขารมณ์

เมื่อทำได้อย่างนี้ แสดงว่าได้สำเร็จ เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน คือ อรูปฌานที่ ๔ แล้ว เมื่อฌานไม่เสื่อม ตายในฌาน ตายแล้วก็จะไปบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนพรหม มีอายุยืน ๘๔,๐๐๐ มหากัป

ถ้าเอาสมาธิในอรูปฌานทั้ง ๔ นี้ มาเป็นเครื่องรองรับในการเจริญวิปัสสนา ก็จะสามารถบรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้น เพราะว่า อรูปฌานทั้ง ๔ นี้มีอารมณ์คล้ายกันกับวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนาภาวนา ท่านสอนให้ละอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ทั้งหมด ทั้งที่เป็นรูป ทั้งที่เป็นนาม

สำหรับอรูปฌานทั้ง ๔ นี้ ก็เหมือนกัน ท่านสอนให้ละรูปทิ้งไปให้หมด เอาแต่นามมาบริกรรม เอาอากาศ เอาวิญญาณ มาบริกรรม อากาศและวิญญาณที่เอามาบริกรรมนั้นก็จะละเอียดเข้าเรื่อยๆ จนถึงสภาวะที่ละเอียดประณีตที่สุดคือ เอาวิญญาณเอาความรู้ที่ประณีตที่สุดเกือบจะว่าไม่มีในขณะนั้น เหตุนั้นเมื่ออารมณ์คล้ายคลึงกับวิปัสสนาจึงเป็นเหตุให้บรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้น

นอกจากนี้ เมื่อได้อรูปฌานที่ ๔ แล้ว มีอานิสงส์เป็นพิเศษ คือทำให้ได้สำเร็จปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ หมายความว่า เราได้เพียงรูปฌาน ๔ ก็เป็นปัจจัยให้ได้วิชชา ๓ อภิญญา ๖ เท่านั้น ไม่สามารถที่จะบรรลุปฏิสัมภิทา ๔ ได้ เมื่อใดเราได้ทั้งรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ รวมเป็นสมาบัติ ๘ เมื่อได้ **สมาบัติ ๘ ประการนี้ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ได้บรรลุปฏิสัมภิทาทั้ง ๔** ซึ่งได้แก่

๑) **อัตถปฏิสัมภิทา** แตกฉานในอรรถ คือสามารถที่จะอธิบายความของภาษิตย่อๆ หรือหัวข้อธรรมย่อๆ ให้พิสดารได้

๒) **ธัมมปฏิสัมภิทา** แตกฉานในธรรม คือ สามารถที่จะรวบรวมธรรมะที่ท่านกล่าวไว้โดยพิสดาร มาสรุปให้เหลือสั้นๆ ลงได้เหมือนกับ ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสไว้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ วิจิตรพิสดารมาก แต่เมื่อย่อลงให้สั้นๆ แล้วก็ได้แก่ **อัปปมาทธรรม** ความไม่ประมาทเพียงประการเดียว ผู้ได้ธัมมปฏิสัมภิทาก็เหมือนกัน สามารถย่อธรรมะ หรือคำพูดที่ท่านพูดโดยพิสดารให้สั้นๆ เข้าใจได้ง่าย

๓) **นิรุตติปฏิสัมภิทา** แตกฉานในนิรุตติ คือภาษา

คำว่า แตกฉานในภาษา ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่า เราบรรลุแล้ว เราสามารถจะพูดภาษาต่างประเทศได้ หรือภาษาอะไรต่อมิอะไรก็ได้ ไม่ได้หมายความอย่างนั้น คำว่านิรุตติปฏิสัมภิทา แตกฉานในภาษานี้ หมายถึง รู้วิธีพูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่ายๆ

๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา แตกฉานในปฏิภาณ หมายความว่า สามารถที่จะเทศน์ปฏิภาณโวหารได้ ยกภาษิตขึ้นมาก็สามารถที่จะเทศน์ได้ แสดงได้ สามารถที่จะบรรยายได้ ปาฐกถาหรืออภิปรายได้

คนที่ปฏิภาณปฏิสัมภิทาไม่เกิดแล้ว แม้จะบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเทศน์จะแสดงได้ ถ้าจะเทศน์ให้ผู้อื่นฟัง ก็ต้องอดตาหลับขับตานอนท่องบ่นสาธยายตั้ง ๙ คืน ๑๐ คืน จึงจะมาเทศน์ได้ เทศน์ไป ๓๐ นาทีก็หมดคำเทศน์แล้ว เพราะว่าไม่แตกฉานในปฏิภาณปฏิสัมภิทา แต่ถ้าผู้แตกฉานในปฏิภาณปฏิสัมภิทาแล้ว สามารถที่จะเทศน์ได้แสดงได้

ปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ นี้จะเกิดขึ้นได้ ก็เมื่อสำเร็จอรูปฌานที่ ๔ เสียก่อน จึงจะเกิดขึ้น

เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาธิดังกล่าวมา ตั้งแต่ขั้น

ปฐมฌานเป็นต้นไป ครูบาอาจารย์ท่านก็จะมาฝึกให้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ เสียก่อน สมมติว่าเราได้เพียงปฐมฌาน ก็นำมาฝึกแล้ว เช่นที่คณะแม่ชีฝึกกันอยู่ในขณะนี้ บางท่านก็อยู่ในขั้นปฐมฌาน บางท่านก็อยู่ในขั้นทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ถึงจะได้ฌานใดก็ตาม ก็ต้องเอามาฝึกให้ชำนิชำนาญเสียก่อน หากว่าไม่ชำนาญแล้ว ก็ไม่สามารถใช้สมาธิได้ตามความประสงค์ เหตุนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกให้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการ คือ

๑) **อาวัชชนวสี** ชำนาญคล่องแคล่วในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือว่าชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน เช่น เรากำหนดอาการพองอาการยุบ ก็มีความคล่องแคล่ว หรือว่องไว ยกจิตขึ้นสู่อาการพองอาการยุบ และก็บริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ หรือ พุทโธๆ ได้ทันที

๒) **สมาปัชชนวสี** ชำนาญในการเข้าฌาน เข้าสมาธิ อยากเข้าสมาธิภายใน ๓๐ วินาที ก็เข้าได้ อยากเข้าภายใน ๑ นาทีก็เข้าได้ ๒ นาทีก็เข้าได้ หรือเราอธิษฐานจิตไว้ว่า เมื่อข้าพเจ้ากราบเป็นครั้งที่ ๓ แล้ว ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที ก็สามารถ

เข้าได้ โดยกราบลงไปครั้งที่ ๑ เรากำหนดว่า กราบหนอ กราบลงไปครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ กำหนดว่า กราบหนอๆ พอกราบเสร็จก็เข้าสมาธิไปได้เลย

หรือเราอธิษฐานว่า เมื่อข้าพเจ้าเดินจงกรมไปได้ ๗ ก้าว ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้า ดับสนิทแน่นิ่งไป ๕ นาที เราก็กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พอถึงก้าวที่ ๗ ก็เข้าสมาธิไปเลย หมายความว่า อยากเข้าเวลาไหนก็ได้ การเข้าสมาธิได้ตามต้องการนี้เรียกว่า สมาปัชชนวสี

๓) **อธิษฐานวสี** ชำนาญในการรักษาจิตไว้ ไม่ให้ออกจากฌานก่อนเวลา สมมติว่าเราต้องการจะเข้าสมาธิ ๕ นาที ก็สามารถจะเข้าได้ครบ ๕ นาที ไม่ออกก่อนเวลา ถ้าออกก่อนเวลา เรียกว่ายังไม่ชำนาญในอธิษฐานวสี ถ้าเราอยากอยู่ในสมาธิ ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมงก็ดี ก็จะอยู่ได้ตามต้องการนั้นๆ ไม่ออกก่อนเวลา ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าชำนาญในอธิษฐานวสี

๔) **วุฏฐานวสี** ชำนาญในการรักษาจิตไว้ ไม่ให้เลยเวลาที่กำหนด สมมติว่าเรากำหนดจะเข้าสมาธิ ๕ นาที ก็ไม่ให้เลยไปแม้วินาทีหนึ่ง เราต้องการที่จะอยู่ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็อยู่ได้ครบพอดี ไม่ให้เลยเวลาไปแม้แต่

นาทีเดียว ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็ชื่อว่า ชำนาญในวุฏฐานวสี

๕) **ปัจจเวกขณวสี** ชำนาญในการพิจารณา คือ ชำนาญในการพิจารณาฌานที่ตนได้แล้ว ชำนาญในการเข้าการออกตั้งแต่ฌานที่ ๑ จนถึงฌานที่ ๘ ตามลำดับๆ ถ้าเราได้ฌานทั้ง ๘ ก็ชำนาญในการพิจารณาฌานทั้ง ๘ พูดเอาง่ายๆ ว่าชำนาญในการพิจารณาฌานของตน ได้ทั้งการเข้าการออก เรียกว่า ชำนาญในปัจจเวกขณวสี

นี้แล ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อให้ท่านทั้งหลายฝึกสมาธิ ก็เพื่อให้ท่านชำนาญในการเข้าสมาธิออกสมาธิ เพื่อที่จะเข้าสมาธิได้ตามกำหนดกฎเกณฑ์ และอยู่ในฌานตามที่เรากำหนดไว้ เมื่อเราทั้งหลายชำนาญในวสีทั้ง ๕ นี้แล้ว เราก็สามารถใช้สมาธิใช้ฌานของเราได้ตามประสงค์

เอาละท่านทั้งหลาย ผู้พากเพียรภาวนา ธรรมะที่หลวงพ่อได้บรรยายมา ในเรื่อง **สมาบัติ ๘ ประการ** ก็ได้ใช้เวลามาพอสมควร จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ไขข้อข้องใจเรื่องสมาบัติ

สำหรับวันนี้ จะได้นำธรรมะเบ็ดเตล็ดมาแก้ความข้องใจสงสัย ในเรื่องบางสิ่งบางอย่าง มีเรื่องสมาบัติเป็นต้น หรืออานิสงส์ของสมาบัตินั้น มีอยู่หลายประการดังที่ท่านทั้งหลายได้ทราบแล้ว

แต่วันนี้ ก็ขอสรุปเอาแต่เพียงย่อๆ ว่า ถ้าผู้ที่เป็นปุถุชนยังไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล แต่ได้ฌานเสียก่อน เช่นรูปฌาน เมื่อได้**รูปฌาน** จุติในฌาน ฌานไม่เสื่อม จุติแล้วก็ไปบังเกิดใน**รูปพรหม ๑๖ ชั้น** ตามกำลังของฌาน แต่ถ้าได้**อรูปฌาน** ๔ ประการ ฌานใดฌานหนึ่ง หากว่าฌานไม่เสื่อม จุติในฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดเป็น**อรูปพรหม**

สำหรับพระอริยบุคคล อย่างเช่นพระโสดาบัน **พระโสดาบันที่ได้ฌาน** จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลก

ตามกำลังของฌาน ถ้า**พระโสดาบันที่ไม่ได้ฌาน** ไม่ได้แม้แต่ปฐมฌาน เข้าผลสมาบัติก็ไม่ได้ เวลาจุติ ก็จุติจากโลกนี้ตามธรรมดาๆ เหมือนกับสามัญชน ถ้าอยู่ในลักษณะนี้ พระโสดาบันนั้น เมื่อจุติแล้วก็จะไปบังเกิดในกามภูมิ อาจจะเป็นมนุสสภูมิ เทวภูมิก็ได้ แต่ถ้าพระโสดาบันที่ได้ฌาน จุติแล้วก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน

แม้พระสกทาคามีก็เหมือนกัน ถ้าพระสกทาคามีที่ไม่ได้ฌาน จุติแล้วก็จะไปบังเกิดในกามาวจรภูมิ อาจจะเป็นมนุษย์ หรือฉกามาวจรสวรรค์ ชั้นใดชั้นหนึ่ง แล้วแต่กำลังบุญกุศลที่ตนได้สั่งสมอบรมไว้ แต่ถ้าพระสกทาคามีที่ได้ฌาน จุติในฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน

สำหรับ **พระอนาคามีจะได้สมาบัติหรือไม่ได้สมาบัติก็ตาม** จุติแล้วก็ต้องไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหม ๕ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง เช่น ชั้นอวิหา อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา แล้วก็จะมีโอกาสได้บำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์ในสุทธาวาสพรหมชั้นนั้นๆ บางองค์ก็ไปบรรลุในชั้นที่อุบัติขึ้น บางองค์ก็ต้องเลื่อนไปตามลำดับๆ จนถึงชั้นอกนิฏฐา จึงจะได้บรรลุเป็น

พระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน

สำหรับพระอนาคามีนั้น เมื่อไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหมแล้ว จะไม่กลับมาสู่กามาวจรภูมิอีกต่อไป ถึงแม้จะมีการจุติอยู่ก็ตาม **พรหมอนาคามี** ไม่เหมือนพรหมจำพวกอื่น(ที่เมื่อ)จุติแล้ว ยังมีโอกาสมาบังเกิดในกามาวจรภูมิได้อยู่ เช่น จะมาเกิดเป็นมนุษย์บ้าง ไปบังเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดาบ้างได้อยู่ แต่สำหรับพรหมอนาคามีนี้ ไม่มาบังเกิดในกามาวจรภูมิอีก

เพราะเหตุไร เพราะพระอนาคามีนั้น ตัดกามราคะและโทสะได้หมดแล้ว ออกจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว ไม่กลับมาสู่ภพสู่กามภูมิอีก เมื่อไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหมแล้ว ก็จะได้บำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ในสุทธาวาสพรหมนั่นเอง

ท่านทั้งหลายอาจจะสงสัยว่า **พระอนาคามีที่ไม่ได้ฌานล่ะ จะไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหมได้อย่างไร**

ไปบังเกิดในสุทธาวาสได้อย่างนี้ คือ พระอนาคามีถึงจะได้ฌานหรือไม่ได้ฌานก็ตาม ก่อนที่ท่านจะมรณภาพนั้น แม้จะมรณภาพด้วยอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดี หรือจะเกิด

อุบัติเหตุ ถูกยิง ถูกแทง หรือตกเครื่องบิน หรือตกจากที่สูง หรือถูกยาพิษ อะไรทำนองนี้ หมายความว่า จะตายด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม

หากว่า **มัคคสิทธิฌาณ** ยังไม่เกิด ท่านจะไม่มรณภาพ เมื่อมัคคสิทธิฌาณเกิดขึ้นเสียก่อน ท่านจึงจะมรณภาพ เพราะว่า มัคคสิทธิฌาณนั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดฌาน เมื่อฌานเกิดแล้วท่านจึงจะมรณภาพ จึงทำให้พระ-อนาคามีนี้สามารถไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหมได้

ทีนี้ สำหรับพระอรหันต์ แม้จะได้ฌานเพียงแต่ขั้นปฐมฌานก็ตาม หรือจะได้ครบทั้งสมาบัติ ๘ ก็ตาม **การเข้าฌานของพระอรหันต์นั้น เป็นเพียงสักว่ากิริยา** คือเป็นเพียงสักว่าเข้าฌานออกฌานเท่านั้น

เพราะเหตุใด จึงเป็นเพียงสักว่ากิริยา

เพราะผลของฌานนั้น ไม่สามารถที่จะทำให้พระ-อรหันต์ไปเกิดในกามภพ รูปภพ หรืออรูปภพได้

เพราะเหตุไร

เพราะเมื่อท่านจุติจากอัตภาพนี้แล้ว ท่านก็เข้าสู่นิพพานเลย คือว่า การทำบุญทำทานของพระอรหันต์นั้น ถึงท่านจะทำบุญหมดทรัพย์เป็นล้านๆ ก็ตาม การทำบุญ

ทำทานนั้น ก็เป็นเพียงสักว่ากิริยา ผลของการทำบุญทำทานนั้นไม่สามารถที่จะอำนวยให้ท่านไปเกิดในกามภพ เช่นว่าโลกมนุษย์ หรือว่าเทวโลกได้(อีกต่อไปแล้ว)

เพราะเหตุไร

เพราะว่าท่านพ้นแล้วจากภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ มีอย่างเดียวเท่านั้น คือพระนิพพานเป็นที่ได้ที่ถึง

เหตุนั้น แม้ (พระอรหันต์) จะทำบุญหมดทรัพย์เป็นล้านๆ ก็ตาม ก็เป็นเพียงสักว่ากิริยา คือการทำบุญสร้างสมคุณงามความดี แต่ถึงกระนั้นท่านก็ต้องทำบุญ เพราะว่าวิสัยของนักปราชญ์ ท่านย่อมเป็นผู้ฉลาด ถึงอย่างๆ ไรก็ตาม ท่านก็รู้แล้วว่าการทำบุญนี้ ก็สักแต่ว่าเป็นการทำบุญไม่สามารถที่จะนำไปเกิดในกามภพได้ หรือว่าการรักษาศีลนี้ ก็เป็นแต่เพียงการรักษาศีล หรือว่าการเข้าฌาน ก็เป็นแต่เพียงการเข้าฌาน เป็นแต่เพียงสักว่ากิริยา ไม่สามารถที่จะทำให้ไปบังเกิดในภพ ในภูมิอีกต่อไปได้ ท่านก็ต้องทำ

เพราะเหตุไร

เพราะเพื่อพระศาสนา เพื่อสงเคราะห์แก่ **ปัจฉิม-**

ภวิกชน คือท่านทำเพื่อผู้อื่น ทำเพื่อสังคม ทำเพื่อพระศาสนา เพื่อเป็นการสงเคราะห์ผู้ที่เกิดขึ้นมาภายหลัง เหตุนั้น แม้ท่านรู้อยู่ ท่านก็ต้องทำ เมื่อท่านจุติจากอัตภาพนี้แล้วก็เข้าสู่พระนิพพาน พ้นจากกามภพ รูปภพ อรูปภพทั้งหลายทั้งปวง

ทีนี้สมาบัติ คำว่า **สมาบัติ** กับคำว่า **ฌาน** นั้นเป็นอันเดียวกัน ฌานสมาบัติก็ดี ผลสมาบัติก็ดี นิโรธสมาบัติก็ดี ก็แบ่งออกเป็นขั้นๆ คือว่า

ฌาน นี้ก็แบ่งออกเป็น ๒ ขั้น คือ

๑. ฌานที่เป็นขั้นโลกิยะ

๒. ฌานที่เป็นขั้นโลกุตตระ

แยกกันได้อย่างไร แยกกันได้อย่างนี้คือ หากว่าฌานหรือสมาบัติของผู้ที่ได้นั้น หากผู้นั้นยังไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล แม้แต่ขั้นพระโสดาบันก็ยังไม่ได้บรรลุ แม้จะเข้าสมาบัติทั้ง ๘ ประการได้ สมาบัตินั้นก็ยังเป็นขั้นโลกิยะ เป็นขั้นธรรมดาอยู่

แต่ถ้าหากว่า ผู้ที่ได้ฌานนั้นได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล อย่างน้อยที่สุดก็ได้เป็นพระโสดาบัน ฌานที่ได้หรือสมาบัติ ๘ ที่ได้นั้นก็เป็นโลกุตตระ คือจะเป็นโลกิยะ

หรือโลกุตตระนั้นตามภูมิของจิต

ถ้ายังไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเลย สมาบัติ ๘ ประการ หรือฌานใดฌานหนึ่งนั้น ก็ยังเป็นโลกิยะอยู่ แต่ถ้าได้บรรลุอริยมรรคอริยผล นับตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันแล้ว ฌานนั้นก็เป็นโลกุตตระไป ขอให้ท่านทั้งหลายจำเอาไว้ด้วยว่าแยกกันตรงไหน (ระหว่าง) **โลกิยฌานกับโลกุตตรฌานแยกกันตามภูมิของจิต**

สำหรับ **ผลสมาบัติ** นั้นเป็นโลกุตตระ เพราะการเข้าผลสมาบัติ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ มีพระนิพพานเป็นที่ได้ที่ถึง ผลสมาบัติจึงเป็นโลกุตตระ และ

นิโรธสมาบัติ ก็เป็นโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์ นิโรธสมาบัตินี้ก็ยิ่งละเอียด เพราะว่า**ปุถุชนทั่วไปตลอดถึงพระโสดาบัน พระสกทาคามีเข้าไม่ได้** เข้าได้แต่เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่เป็นฌานลาภีบุคคลเท่านั้น นอกนั้นเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ เหตุนั้น นิโรธสมาบัติก็จึงเป็นโลกุตตระด้วย

สำหรับการเข้าฌานสมาบัติก็ดี การเข้านิโรธสมาบัติก็ดี **บางท่านอาจจะสงสัยว่าเป็นวิชชา** หลวงพ่อคงใช้วิชชา

แล้ว เพราะว่าเวลาจะเจริญกัมมัฏฐานทุกวันๆ นั้น ก็พากันสมาทานกัมมัฏฐานทุกวันๆ คงจะเป็นการเรียนวิชชา ใช่ เป็นวิชชาเหมือนกัน แต่ไม่ใช่เรื่องวิชชาหรือไสยศาสตร์อย่างที่ท่านทั้งหลายเข้าใจ

หมายความว่า ไม่ได้สำเร็จด้วยเวทมนตร์กลคาถาใดๆ ไม่แฝงด้วยมารยาสาไถยใดๆ ทั้งสิ้น การสมาทานของเรานั้น เป็นแต่เพียงหลักการ หลักวิชาการเท่านั้น เป็นแต่เพียงรูปแบบ เป็นแต่เพียงว่าทำให้จิตใจเข้มแข็ง เกิดความอุตสาหะ เกิดความมั่นใจว่า เราได้มอบกายถวายชีวิตแก่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แก่ครูบาอาจารย์แล้ว

สรีระร่างกายของเราในขณะนี้ เพียงแต่ยืมท่านมา ยืมจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ยืมจากครูบา-อาจารย์ (ยืม)มาสร้างสมอบรมคุณงามความดีเท่านั้น ที่จริงแล้วเรามอบถวายท่านหมดแล้ว เผื่อว่าจะได้มีกำลังจิตกำลังใจ และเพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เกิดความอุตสาหะ

เช่นการเจริญเมตตาอย่างนี้ เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจให้เรา มีเมตตาธรรมต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย การเจริญกรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิด

ใจ ให้เรานั้นมีความรักในผู้อื่น มีความสงสารต่อผู้อื่น ให้รู้จักสงสารกัน และช่วยเหลือกัน, การเจริญอุเบกขาว่า **กัมมัสสโกมหิ กัมมทายาโท** (เป็นต้นนี้) ก็เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจว่า เราเกิดมานี้เพราะกรรม ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว อาศัยกรรมเป็นสิ่งที่นำมาเกิด เราเกิดมานี้ก็ต้องรับมรดกของกรรม มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ ให้เราได้พิจารณาว่า คนเรานี้เกิดมาเพราะกรรม จากโลกนี้ไปก็เพราะกรรม จะได้ละกรรมชั่วเสีย กระทำแต่กรรมดีต่อไป เพื่อให้เป็นแบบอย่าง

ก็การที่เรากล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เพื่อให้เกิดปีติ เกิดความเอิบอิ่มใจ เกิดความปราโมทย์ เกิดความตื้นตันใจว่า เราได้บูชาพระ-รัตนตรัยอย่างยอดเยี่ยม เราได้บูชาด้วยการประพฤติการปฏิบัติธรรม เป็นการบูชาองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์อย่างแท้จริง เราจะได้เกิดปีติในการประพฤติปฏิบัติธรรม

การเจริญธัมมานุสตินี้ ก็เพื่อให้เราได้พิจารณาว่า เราเกิดมานี้ ทางที่จะให้พ้นจากกามภพ รูปภพ อรูปภพ ไม่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารนั้น มีทางเดียวเท่านั้นคือ การเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการแล้ว ไม่มีหนทางที่จะถึงพระนิพพานได้

ส่วนการเจริญสังฆานุสติ คือระลึกถึงพระอริยะสาวก ๘๐ องค์ ตลอดถึงอรหันตสาวกทั้งหลายทั้งปวง ก็เพื่อให้เรานี้ได้ยึดถือไว้เป็นทิฏฐานุคติ คือเอาเป็นตัวอย่างในการบำเพ็ญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้เกิดความพากเพียรอุตสาหะพยายาม ในการสร้างสมอบรมคุณงามความดี เพื่อให้จิตใจของเราเข้มแข็งสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

สำหรับการเจริญมรณสติ ก็เหมือนกัน **อัทธุวัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราไม่แน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเที่ยง เป็นโชคดีที่เราได้มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา** ก็เพื่อจะให้เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจว่าเรานี้ แม้จะมีอายุยืนตั้ง ๑๐๐ ปี ก็ต้อง

ตาย ทำอย่างไรๆ ก็ต้องตาย

แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของพวกเรา พระองค์ยังปรินิพพาน นับประสาอะไรกับเราที่เป็นปุถุชนแท้ๆ หรือเป็นกัลยาณชนแท้ๆ จะไม่ตายเล่า เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะเกิดความอุตสาหะพยายามในการสร้างสมอบรมคุณงามความดี ประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เพื่อบำเพ็ญบารมีก่อนที่ความตายจะมาถึงเรา นี่เพื่อให้เป็นความมั่นใจเท่านั้น

แต่สำหรับ**ผู้มีธรรมเป็นเรือนใจแล้ว** เราก็ไม่จำเป็นต้องอธิษฐานก็ได้ ไม่จำเป็นต้องสมาทานก็ได้ อันนี้เราทำเพื่อให้จิตใจของเราเกิดสมรรถภาพ เกิดความเข้มแข็ง ในการที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติเท่านั้น

เหตุนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจว่า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของวิชชาหรือเป็นเรื่องไสยศาสตร์ ไม่ใช่เป็นเรื่องเวทมนตร์กลคาถา ที่คนทั้งหลายเข้าใจ **บางท่านอาจจะเข้าใจว่าเป็นเรื่องสะกดจิต** การเข้าสมาธิของบรรดาลูกเณรทั้งหลาย ตลอดถึงบรรดาแม่ชี

อุบาสก อุบาสิกาที่มาฝึกสมาธิ เป็นเรื่องสะกดจิต **ใช่ เป็นการสะกดจิตเหมือนกัน**

แต่ว่าไม่ได้สะกดจิตเหมือนดังที่คนทั้งหลายเข้าใจ แต่ว่าเราสะกดจิตแบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสมเด็จพ่อของพวกเราทั้งหลาย สมเด็จพ่อของพวกเรานั้นแหละเป็นอัจฉริยบุรุษ เป็นผู้เลิศในทางสะกดจิต เราลองคิดดูซิว่า ก่อนโน้นตอนที่พระองค์ยังเป็น**สิทธัตถ-กุมาร** ครองราชสมบัติอยู่ถึง ๒๙ ปี จึงเสด็จออกทรงผนวช เมื่อทรงผนวชแล้วก็ยังใช้วิธีสะกดจิตอยู่ตั้ง ๖ ปี

สะกดจิตอย่างไร

การสะกดจิตของพระองค์นั้น พระองค์สามารถ**สะกดจิตของพระองค์เอง ให้หมดความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อุปาทาน** วิธีการสะกดจิตของพระองค์นั้น สามารถทำให้จิตของปุถุชนนี้ดับไป จนได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาเอกในโลก เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

เพราะเหตุไร พระองค์จึงได้ตรัสรู้

เพราะพระองค์เป็นผู้เลิศในทางสะกดจิต จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เหตุนั้น หลวงพ่อจึงได้นำเอาหลักการหรือวิธีการของสมเด็จพ่อมาแนะนำพร่ำสอนชี้แนะแนวทางให้ท่านทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติตาม **คือสอนให้ท่านทั้งหลายสะกดจิตตัวเอง แต่ไม่ใช่หลวงพ่อสะกดจิตให้**

ท่านทั้งหลายต้องสะกดจิตตัวเอง คือสะกดให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อุปาทาน มันดับไป สิ้นไป สูญไปจากจิตจากใจของท่านทั้งหลาย จิตใจของท่านทั้งหลายจะได้สะอาดบริสุทธิ์ผุดผ่อง ได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลขึ้นมา

อีกอย่างหนึ่ง ท่านทั้งหลายอาจจะสงสัยขึ้นมาว่า ทำไมการเข้าสมาบัตินี้ เพียงแต่เข้าถึงขั้นปฐมฌานเท่านั้น ทั้งๆ ที่หูของเราก็ยังได้ยินเสียงอยู่ ใจของเราก็ยังรู้อยู่ แต่ทำไมพอมีเสียงอะไรๆ ดังขึ้นมา จึงไม่ตกใจ จึงไม่สะดุ้ง จึงไม่ตื่น แม้มะพร้าวหรือกิ่งไม้ มันร่วงลงมาถูกสังกะสีก็เฉย ใครจะปิดประตูหน้าต่างแรงๆ ก็เฉย

เขาจะยิงปืน จุดประทัดดังเปรี้ยงๆ ก็ยังเฉยอยู่ ทำไมมันยังเฉยอยู่ได้ ไม่ตื่น ไม่ตกใจ ไม่สะดุ้ง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า การเข้าฌานนั้น ต้องพ้นจากพวกกามแล้ว พ้น

จากนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้ว ถึงแม้จะมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์อยู่ก็ตาม แต่จิตใจของเราไม่ไปเกาะเกี่ยวอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์เลย

เมื่อใจไม่ไปเกาะเกี่ยวอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพราะพ้นจากอำนาจของกามแล้ว เมื่อพ้นจากอำนาจของกามแล้ว แม้มีอะไรเกิดขึ้นจึงไม่ตกใจ จึงไม่สะดุ้ง อีกอย่างหนึ่ง ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า ทำไมเวลาเข้าฌานเข้าถึงที่แล้วจึงไม่รู้สึก

การเข้าฌานนั้นต้องพ้นจากพวกกาม ยิ่งถ้าเป็นขั้นผลสมาบัติหรือนิโรธสมาบัติแล้ว ก็ยิ่งพ้นจากขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อฌานนั้นพ้นจากขันธ์ ๕ แล้ว จะมารู้สิ่งภายนอกได้อย่างไร เพราะว่า **ฌานนั้นก็เป็นขันธวิมุติ** คือพ้นจากขันธ์ ๕ เหมือนกัน ถ้ายังมีขันธ์เหลืออยู่แม้ขันธ์เดียว ก็เป็นผลสมาบัติหรือนิโรธสมาบัติไม่ได้ ถ้ายังข้ามพวกกามไม่ได้ก็ยังเป็นฌานไม่ได้

เหตุนั้น ท่านทั้งหลาย การเข้าฌานสมาบัติก็ดี ผลสมาบัติก็ดี นิโรธสมาบัติก็ดี เมื่อเข้าถึงที่แล้วจึงไม่มีความรู้สึก แต่จะบอกอีกอย่างหนึ่งว่า **เวลาอยู่ในฌานนั้นรู้ไหม ตอบว่า รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้** เวลาอยู่ในฌานสมาบัติก็ดี

ผลสมาบัติก็ดี นิโรธสมาบัติก็ดี นี้พูดถึงว่าเข้าถึงที่แล้วนะ ถ้าเป็นฌานก็เข้าถึงจตุตถฌานแล้ว

ที่ตอบว่ารู้ ก็คือรู้ในอารมณ์ของฌาน แต่ว่าไม่รู้โลกีย์อย่างคนธรรมดาๆ อย่างนี้ แต่มันรู้อารมณ์ฌาน **ถ้าอยู่ในผลสมาบัติ หรือนิโรธสมาบัติ ก็รู้** หมายความว่า **รู้อารมณ์ของพระนิพพาน** ไม่รู้อย่างคนธรรมดา คือคนธรรมดานั้นก็จะไม่รู้ ส่วนที่ว่ารู้นั้น หมายความว่า รู้อารมณ์เหนือพวกกาม รู้อารมณ์พระนิพพาน แต่ว่าคนทั้งหลายในโลกนี้จะเห็นว่าไม่รู้ แต่วิถีจิตของเขา (ผู้ได้ฌาน) นั้นรู้ คือรู้อารมณ์ของฌาน รู้อารมณ์ของพระนิพพาน

เราทั้งหลายลองคิดดูสิว่า อันนี้ยังเป็นขั้นฌาน ขั้นผลสมาบัติ หรือขั้นนิโรธสมาบัติ มันเป็นธรรมสูงสุดแล้ว เมื่อเราต้องการที่จะรู้อย่างคนธรรมดาๆ มันก็เป็นฌานไม่ได้ เป็นผลสมาบัติไม่ได้ เป็นนิโรธสมาบัติไม่ได้ เพียงแต่เป็นขั้นโลกีย์ตามธรรมดาๆ

ส่วนมากคนเราก็ยังไม่รู้กัน เราลองคิดดูว่าเวลานอนหลับอย่างนี้ การนอนหลับเป็นแต่เพียงจิตของเราลงสู่ภวังค์เท่านั้น ไม่ใช่จิตเข้าฌาน ขนาดจิตลงภวังค์เท่านั้นเราก็ยัง

ไม่รู้ ยุงมากัดก็ยังไม่รู้ เฉยอยู่ตลอดเวลา จะมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสใดเกิดขึ้น ก็ยังไม่รู้ ขั้นธรรมดาๆ ที่เป็นขั้นโลกีย์ก็ยังไม่รู้ นับประสาอะไรถึงขั้นสูงกว่านี้ ซึ่งเป็นฌานสมาบัติ หรือผลสมาบัติ นิโรธสมาบัติแล้วเราจะไปรู้กัน

เรื่องสมาบัติเราคิดเอาเองไม่ได้ คาดคะเนเอาก็ไม่ได้ เดาเอาก็ไม่ได้ นอกจากจะทำได้เหมือนกัน เช่นว่าเห็นเขาเข้าสมาธิได้ ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๓๐ ชั่วโมง ๕๐ ชั่วโมง ๗๐ ชั่วโมง เราก็ต้องเข้าให้ได้เหมือนเขาจึงจะรู้กันได้ แต่ถึงกระนั้น การเข้าสมาบัติก็ยังไม่เหมือนกัน

เช่นว่า ผู้ที่เข้าสมาบัติได้ ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๓๐ ชั่วโมง ๕๐ชั่วโมง หรือ ๗๐ ชั่วโมงก็ตาม จะไม่เหมือนกัน มีความหยาบความละเอียดกว่ากัน เหตุนั้น เรื่องฌานนี้เราอยากจะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร นั่ง ๑๒ ชั่วโมงเป็นอย่างไร ๒๔ ชั่วโมงเป็นอย่างไร ๓๐ ชั่วโมง ๕๐ ชั่วโมง ๗๐ ชั่วโมงเป็นอย่างไร เราก็ต้องทำให้อยู่ในภูมิธรรมเดียวกัน อยู่ในขั้นเดียวกันจึงจะรู้ได้ หากว่าเราไม่สามารถทำได้อย่างนี้ ถึงอย่างไรๆ ก็ไม่รู้

ดังที่ท่านอุปมาไว้ว่า เหมือนปลากับเต่า เต่านั้นเป็น

สัตว์สองถิ่นคือ อยู่ในน้ำก็ได้ อยู่บนบกก็ได้ แต่ปลานั้นเป็นสัตว์ถิ่นเดียวคือ อยู่แต่เฉพาะในน้ำเท่านั้น วันหนึ่งปลามีความประสงค์อยากจะทราบความเป็นไปบนบกนั้นว่า มีอะไรบ้าง จึงถามเต่าว่า เป็นอย่างไร บนบกมีการกระเพื่อมมั้ย มีการไหวมั้ย มีสาหร่ายมั้ย ปลาก็เอาแต่ของที่มีอยู่ในน้ำมาถามเต่า

เต่าก็ตอบว่า ไม่มีๆ เรื่อยไป ปลาก็เลยถามเป็นประโยคสุดท้ายว่า ถ้าเช่นนั้นอะไรบ้างมีอยู่บนบก เต่าก็เลยตอบว่า สิ่งใดที่ไม่มีอยู่ในน้ำ สิ่งนั้นมีอยู่บนบกทั้งหมด ท่านทั้งหลายก็ลองคิดดูสิว่า ปลามันจะหมดความสงสัยไหม อันนี้ก็เหมือนกัน พวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน

การเข้าสมาธิ ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๓๐ ชั่วโมง ๕๐ ชั่วโมง ๗๐ ชั่วโมง เป็นอย่างไร แม้บอกกันก็ไม่รู้เรื่อง หรือว่าการบรรลุเป็นพระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี พระอรหันต์นั้นเป็นอย่างไร บอกกันไม่ได้เลย คือคิดตามไปดูด้วยก็ไม่ได้ คาดคะเนเอาก็ไม่ได้ เดาเอาก็ไม่ได้

เหตุนั้น องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงตรัสไว้ว่า **เป็นอจินไตย** เรื่องที่ไม่ควรคิด มีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. **พุทธวิสัย** คือวิสัยของพระพุทธเจ้า การตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอย่างไรหนอ เราคิดตามไม่ได้ นอกจากว่า จะเป็นพระพุทธเจ้าประเภทเดียวกัน

๒. **ฌานวิสัย** คือวิสัยของผู้ได้ฌาน ว่าการเข้าฌานเป็นอย่างไรหนอ การเข้าสมาบัติเป็นอย่างไรหนอ เราคิดตามไม่ได้ เราเดาเอาก็ไม่ได้ เป็นเรื่องที่ไม่ควรคิด

๓. **กรรมวิบาก** คือผลของกรรม เช่น เราเห็นคนทั้งหลาย ผู้นี้เขาทำกรรมอย่างไรหนอ เขาจึงมาเกิดในภพนี้ชาตินี้ ผลของกรรมที่เขารับอยู่ในขณะนี้ เป็นเพราะกรรมที่เขาทำไว้อย่างไรหนอ ที่เขาได้เป็นนั่น ได้เป็นนี่ก็ดี เขาได้รับความทุกข์ยากลำบากนานัปการก็ดี นี้เป็นผลของกรรม เขาทำกรรมอย่างไรไว้หนอในอดีตนั้น คิดไม่ได้ หรือว่าผู้ที่ทำกรรมอย่างนี้แล้ว ตายแล้วเขาจะเป็นอย่างไรหนอ เราคิดตามไม่ได้

๔. **เรื่องโลก** คือเรื่องความเป็นไปของโลก ตลอดถึงการมองเห็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาวที่เป็นอยู่นี้ มันอยู่ได้อย่างไร โลกของเรานี้ตั้งอยู่ได้อย่างไร เราคิดอย่างไร มันก็ไม่หมดความสงสัย

เหตุนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เรื่องทั้ง ๔ ประการ

นี้เป็นเรื่องที่ไม่ควรคิด คือ ๑) พุทธวิสัย ๒) ฌานวิสัย ๓) เรื่องวิบากคือผลของกรรม ๔) เรื่องโลก เรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรคิด ถ้าผู้ใดคิด พระองค์ตรัสว่า มีคติแห่งความฟุ้งซ่าน ความเป็นบ้า

พระองค์ยังตรัสไว้อีกว่า

เมื่อใดพุทธบริษัททั้งหลาย ยังพากันประพฤติมั่นอยู่ในศาสนธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในอริยมรรรคมีองค์ ๘ ประการ หรือในสถานที่แห่งใดยังมีการสนทนาปราศัยกันเรื่องฌาน เรื่องสมาบัติ เรื่องสมถะ และวิปัสสนาอยู่ สถานที่นั้นๆ ก็ยังมีผู้ทรงศีลทรงธรรม ยังมีผู้ที่ได้บรรลุอริยมรรค อริยผลอยู่

ดังที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตราบใด ยังมีผู้เจริญสมถะอยู่ เจริญวิปัสสนาอยู่ และยังรักษาพระวินัยอยู่ หรือยังคลุกคลีกันด้วยการสนทนาเรื่องการปฏิบัติอยู่ พูดถึงการเข้าฌานบ้าง การออกจากฌานบ้าง พูดถึงการเข้าผลสมาบัติบ้าง พูดถึงการเข้านิโรธสมาบัติบ้าง สถานที่

นั้นก็จะเจริญไปด้วยความสันติสุข คือมีความสงบเย็น มีความผาสุก

ดังที่ท่านทั้งหลายเห็นอยู่ทุกวันนี้ ความสุขที่ได้รับก็เกิดจากการประพฤติปฏิบัติธรรม

เอาละท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **สมาบัติ** มาแก้ข้อข้องใจของท่านทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา.

อานิสงส์ของการเจริญสมาธิ ๑

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป หลวงพ่อใคร่ขอเตือนจิตสะกิดใจญาติโยมทั้งหลาย โดยเฉพาะญาติโยมที่เคยประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมมา โดยเฉพาะผู้ที่เคยฝึกการทำสมาธิแต่ละปีๆ ที่ผ่านมาในหน้าพรรษา เราก็จะได้เพิ่มผลบุญบารมี ในช่วงหน้าแล้ง เราไม่มีโอกาสที่จะทำจิตทำใจให้สงบเป็นเวลานานได้ เรามีโอกาสที่จะเสวยความสุขที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัตินั้นไม่ได้เท่าที่ควร

ที่จริงสมาธินี้ เขาใช้เพื่อเป็นการสร้างพลังจิตให้สูงขึ้นนี้ประการ ๑ ประการที่ ๒ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดซึ่งเกิดขึ้นจากสภาวะที่ไม่ดี เช่นว่า

(กามฉันทะ) มีความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่ทำให้เกิดความชอบใจ เป็นเหตุ

เป็นปัจจัยให้ทำนอกรีตนอกรอย ผิดศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนา

พยาบาท มีความไม่พอใจในสิ่งแวดล้อม ไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ไม่พอใจเพื่อน ไม่พอใจในครอบครัว ไม่พอใจในวงศาคณาญาติ ไม่พอใจในเพื่อนบ้าน ไม่พอใจพระเจ้าพระสงฆ์ที่อยู่ในวัดในวา อะไรทำนองนี้ ความไม่พอใจทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ โอกาสที่เราจะทำให้มันน้อยลงไปก็หาได้ยาก

นอกจากนี้ ความผูกพันอยู่กับบางสิ่งบางประการในการหลับการนอน หรือบางทีก็คิดมากจนเป็นโรคประสาทเข้าโรงพยาบาล บางทีก็เกิดความไม่เข้าใจในธัมมะธัมโมที่เราประพฤติปฏิบัติมาอย่างนี้

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ วิธีจะผ่อนคลายลงไปได้ประการที่ ๑ คือ เราทำจิตทำใจของเราให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิเป็นจิตที่หนักแน่นมั่นคง ในเรื่องของการสร้างสมอบรมคุณงามความดี เป็นต้นว่า ให้ทาน รักษาศีล ทำวัตรสวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา นี่เป็นโอกาสเวลาในการที่จะทำให้จิตใจหนักแน่นมั่นคง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกปีที่ผ่านมา เราก็ทำตลอด แต่บางปี

ก็ฝึกได้มาก บางปีก็ฝึกได้น้อย แต่ปีนี้หลวงพ่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเอื้ออำนวย ฝนก็ตกต้องตามฤดูกาล เหตุนั้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป หลวงพ่อคิดอยากให้ญาติโยมทั้งหลาย โดยเฉพาะผู้ที่เคยทำสมาธิมาแล้ว ก็อยากให้ฝึกไว้เป็นบรรทัดฐาน เป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมเกี่ยวกับเรื่องอย่างนี้ เพราะว่าสมาธินี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดำเนินวิถีชีวิตของเรา

ถ้าคนที่มีจิตหนักแน่นเป็นสมาธิอยู่ก็สบาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมาก็จะเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ดี คนที่ไม่มีสมาธิหรือจิตใจมีสมาธิน้อย อะไรทำนองนี้ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นมา เราก็จะกำจัดออกไปจากขันธสันดานของเรา ก็เป็นไปได้ยาก หรือไม่ได้เสียเลย แล้วก็สมาธินี้ ถ้าเราทำให้ดี ญาติโยมทั้งหลาย

หลวงพ่อเคยบอกว่า เวลาเรานั่งสมาธิ อยู่ในสมาธินี้ร่างกายของเราเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของเราเป็นพรหมแล้ว ถ้าเป็นผู้ชายก็เป็นพรหมผู้ชาย ถ้าเป็นผู้หญิงก็เป็นพรหมผู้หญิง ถ้าหากว่าเราจุติหรือตายเพราะจิตดวงนี้ เราก็ไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของสมาธิ ตามกำลังของฌานแล้วก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ

เมื่อเราไปเกิดเป็นพรหมแล้ว ก็เสวยสุขในพรหมโลกนั้นๆ ตามอำนาจของฌานหรือบุญกุศลที่ได้สร้างสมอบรมไว้ หากว่าหมดบุญแล้ว ก็มาเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ ก็จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ คือจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นอันว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิ เพราะเหตุใด เพราะว่า กำลังของฌานนั้นจะรักษาไว้ ไม่ให้ตกไปสู่อบายภูมิ อย่างน้อยที่สุดก็ไปเกิดเป็นมนุษย์ ไปเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา อันนี้เป็นกำลังของสมาธิ

ถ้าหากว่า เราสามารถทำสมาธิได้ ท่านทั้งหลายอยู่ในโลกนี้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็มีกำลังจิตกำลังใจต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายที่เกิดขึ้น ดั่งที่เราสังเกตเห็นชาวบ้านของเรานี้ไม่เหมือนเมื่อก่อน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาก็ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว สบายๆ บางทีจำเป็นที่จะต้องผ่าตัด การผ่าตัดก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาเหมือนกันกับเราฆ่ากบฆ่าเขียด เวลาถูกผ่าตัดก็เฉยๆ ไม่เหมือนเมื่อก่อน ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหวเพราะอาการจะผ่าตัดนั้น

บางทีเวลาไปผ่าตัด ยาสำหรับช่วยในการผ่าตัดเป็นยาชาหรือยาสลบอย่างนี้ บางคนก็ไม่ใส่ซะเลย

ไม่เหมือนเมื่อก่อน อย่างน้อยใส่ยาชา หรือบางครั้งหนักๆ ต้องใส่ยาสลบ แต่หลังจากที่ญาติโยมทั้งหลายประพฤติปฏิบัติธรรมะ สามารถทำสมาธิได้แล้ว บางครั้งไปโรงพยาบาลไม่ได้ใส่ยาสลบเลย ประสาทของเราก็ไม่สะทกสะท้านอะไร เราไปรับการผ่าตัด สบายๆ

อันนี้เพราะอานิสงส์ที่ได้พากันทำสมาธิ บางทีไปคลอดบุตรอย่างนี้ เวลาไปคลอดบุตร เมื่อก่อนเราสะทกสะท้านหวั่นไหว ทั้งผู้เป็นสามีทั้งผู้เป็นภรรยา ทั้งญาติโยมทั้งหลาย ทั้งพี่ๆ น้องๆ ต้องไปรุมกันหวั่นใจ แต่สมัยทุกวันนี้สบาย หลังจากพากันประพฤติวัตรปฏิบัติมา เวลาจำเป็นที่จะต้องคลอดหรืออะไรก็สบายๆ บางทีญาติพี่น้องไปด้วยเพียงคนสองคน บางทีก็มีแต่สามี บางทีมีแต่น้องสาวหรือพี่สาวที่ไปเฝ้าดูแล ไม่เหมือนเมื่อก่อน

ที่เป็นเช่นนี้ ก็เกิดจากการที่ญาติโยมทั้งหลายไปประพฤติปฏิบัติมา ทำจิตให้หนักแน่นเป็นสมาธิไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคใดๆ ที่เกิดขึ้น ญาติโยมทั้งหลายก็ได้รู้ความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ต้องแก่ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นกฎของธรรมชาติ เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นดังนี้ เมื่อเหตุใดๆ เกิดขึ้นจึง

ไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว เพราะรู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อก่อนโน้นเวลาจะเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาตายอะไรอย่างนี้ ถึงคราวตายก็พากันร้องห่มร้องไห้ ระงมไปทั้งบ้าน บางทีเวลาล้มหายตายไป บางที่ร้องไห้ ๓-๔ ครอบครัว ด้วยอำนาจของโสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาส คิดถึงผู้ล้มหายตายไป พากันร้องห่มร้องไห้

แต่ทุกวันนี้ เสียงร้องไห้เกือบจะหาไม่ได้แล้ว เวลาเจ็บไข้ เวลาล้มหายตายไป เพราะทุกคนต่างก็รู้กฎของความเป็นจริง ก็ทำจิตทำใจได้ เราจะเห็นสมัยหนึ่ง ที่**แม่ชีแขก**ถึงแก่กรรมนั้น ในขณะที่แม่ชีแขกถึงแก่กรรมนั้น ลูกๆ ทั้งหลาย เด็กๆ ทั้งหลายที่เคารพนับถือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับแม่ชีแขก พอดีได้ยินเสียงสัญญาณเตือนลูกๆ ทั้งหลายก็พากันเฮโลมา พอเห็นศพที่ตั้งอยู่ เด็กๆ ทั้งหลายก็พากันจะร้องไห้

วันนั้น หลวงพ่อตวาดเอาว่า ถ้าร้องไห้แล้วมันจะฟื้นขึ้นมาก็ร้องไห้กันไป แต่ถ้าร้องไห้แล้วมันไม่ฟื้นขึ้นมา ก็อย่าร้องไห้ ถ้าการร้องไห้เป็นบุญก็ร้องไป ถ้าการร้องไห้มันไม่เป็นบุญ มีแต่เพิ่มความทุกข์ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องร้อง กัมมัฏฐานที่หลวงพ่อแนะนำพร่ำสอนมาหลายปีนั้น ยังใช้

ไม่ได้หรือ เวลาจะถึงคราวนี้จะใช้ไม่ได้หรือ ถ้าว่ามันใช้ไม่ได้ หลังจากงานเสร็จแล้วไปทำใหม่ แต่สำหรับงานของแม่ชีแขกนี้ หลวงพ่อจะสอบอารมณ์ว่า บรรดาลูกๆ หลานๆ ญาติโยมทั้งหลายที่มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ ได้ภูมิจิตภูมิใจถึงขนาดไหน อย่างไร

พอดีถึงเวลางาน ญาติพี่น้องทั้งหลายก็จะมาจากอยุธยา หลวงพ่อบอกความลับให้แก่บรรดาเจ้าหน้าที่ควบคุมเสียงว่า วันนี้มีเสียงธรณีกรรแสง มีเท่าไรก็ให้เปิด เปิดให้มันเย็นๆ มีขยายเสียง ๔ เครื่อง ๕ เครื่อง ก็เปิดเลย คนละมุมๆ เปิดเลย พอดีถึงเวลาเคลื่อนศพก็พากันเปิดเสียงธรณีกรรแสง

เมื่อเปิดแล้ว หลวงพ่อก็จะสังเกตว่า จะมีคนร้องไห้ไหม ในงานศพนี้จะมีคนร้องไห้ไหม มีพระเณรร้องไห้ไหม มีลูกๆ หลานๆ ชาวบ้านร้องไห้ไหม ที่เคยเคารพนับถือกันมา หลังจากงานเสร็จปั๊บ หาคนหนึ่งที่จะร้องห่มร้องไห้ไม่มี แต่ญาติๆ ที่มาจากอยุธยาร้องไห้ปริ่มว่าจะขาดใจตาย เหมือนว่าจะตายไปด้วยกัน เขาคงคิดว่าชาวบ้านของเราไม่มีความเคารพ ไม่มีความรัก ไม่มีความนับถือ ปล่อยลูกๆ หลานๆ ไว้แล้วก็ตายไป ไม่มีใครร้องห่มร้องไห้

นี่แหละญาติโยมทั้งหลาย ธรรมะนี้ถ้าเราประพฤติปฏิบัติแล้ว เราต้องใช้ให้เป็น มันได้ประโยชน์จากโลกนี้ไปแล้วก็มีประโยชน์ในโลกหน้า ในโลกนี้เราก็จะใช้ในการประกอบสัมมาอาชีวะในกิจวัตรประจำวัน ถ้าว่าจิตใจของเรามันหนักแน่นมั่นคง มีธรรมะอยู่ในจิตในใจของเราแล้ว ความโลภ โกรธ หลง ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา มันจะไม่ครอบงำจิตใจของเรา มันจะไม่เป็นนายเหนือหัวของเรา เราจะไม่เป็นทาสของมัน

ส่วนมากผู้คนทั้งหลายต่างพากันวิตกนานัปการ เพราะว่าตกอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา แต่เมื่อเราทำจิตทำใจให้หนักแน่นมั่นคงแล้ว เราไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งเหล่านี้ จิตใจของเราสบาย เมื่อจิตใจของเราสบาย ร่างกายของเราก็สบาย เมื่อกายวาจาใจของเราสบายแล้ว คนอื่นๆ ก็สบายไปด้วย สังคมของเราก็อยู่ร่มรื่น

ญาติโยมทั้งหลายคิดดูว่า เมื่อก่อนโน้นถึงฤดูนี้ขึ้นมา ชาวบ้านของเราตายเป็นจำนวนพอสมควร บางปีก็ ๕ คน บางปีก็ ๑๐ คน หลังจากพวกเราทั้งหลายประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม ได้ชี้แนะแนวทางให้ฟังว่า **การที่จะมีอายุยืนนี้** เราต้องปฏิบัติอย่างนี้ๆ **ต้องตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐**

ประการ เมื่อตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการแล้ว ก็จะมีอายุยืน ไม่ตายง่าย แล้วก็ได้ทำสมาธิ ได้แนะนำพร่ำเตือนกันมาตามลำดับๆ มาจนถึงทุกวันนี้ บางปีไม่มีคนตายเลย บางปีถ้าว่ามันจำเป็นที่จะต้องตาย ก็ไม่เกิน ๓ คน ๒ คน ๑ คน อะไรทำนองนี้

บางปีหลวงพ่อก็ขอร้องไปเลยว่า ปีนี้ขอให้อยู่ด้วยกันทุกคนๆ ขอร้องอย่าให้ตายจากกัน **ขอร้องเป็นพิเศษว่า อย่าตายจากกัน** อยู่ด้วยกันเสียก่อน ถ้าจำเป็นจะต้องตาย ก็ พ.ศ. ใหม่ค่อยตาย แล้วก็อยู่ได้ทั้งปีไม่เห็นมีอะไรเกิดขึ้น

พวกเราทั้งหลาย นี่ ธรรมะมันได้ประโยชน์อย่างนี้ ญาติโยมทั้งหลาย ทุกปีที่ผ่านๆ มา โดยเฉพาะหน้าพรรษานี้หลวงพ่อจะขอไว้ ทุกปี๊ ทุกปี อยู่ด้วยกันซะก่อนจึงค่อยตาย ออกพรรษาแล้วค่อยตาย ก็อยู่กันได้ แต่ปีนี้ญาติโยมทั้งหลายคงจะสงสัยว่า เอ๊ ปีนี้หลวงพ่อไม่ว่าอะไรเลย ก็หวั่นใจว่าเจ้าของหรือใครน๊อ จะตาย หรือกูน๊อ จะตาย เช่นว่า นอกจากคนอื่นแล้วก็กลัวว่าตัวเองจะตายด้วย

สาเหตุที่ไม่ได้พูดอะไรในวันอาสาฬหบูชา เพราะว่าทางบ้านอีเติ่งเขาฉลองหอระฆัง ญาติโยมสร้างหอระฆัง เขา

ขอร้องให้ไปงานบ้านอีเติ่ง แล้วก็ประการที่ ๒ สำคัญที่ไม่พูดอะไร เพราะว่าปีนี้ ไหนๆ ก็จะต้องตาย มันเตรียมตัวว่าจะตายแล้ว ถ้าพูดไปแล้ว เดี๋ยวว่าวาจาหลวงพ่อไม่ศักดิ์สิทธิ์ อะไรทำนองนี้ก็เลยเฉยๆ อยู่ ก็พอดี๊ พอดี ไม่กี่วันๆ ก็ไป

นี่แหละญาติโยมทั้งหลาย ธรรมะที่เราประพฤติปฏิบัติแล้ว มันได้ประโยชน์เหลือที่จะคณานับ ญาติโยมหลายๆ คนที่มาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน อยู่บ้านของเราก็มีอยู่ที่อื่นก็มี เวลาผ่าตัด บางครั้งก็ผ่าตัดไตนี่ ก็ไม่ใส่ยาชายาสลบเลย บางคนไปผ่าตัดไส้ติ่ง ไม่ใส่ยาสลบเลยกำหนดบทพระกัมมัฏฐานไปเรื่อยๆ ผลสุดท้ายก็ผ่าตัดสำเร็จไม่มีอะไรเกิดขึ้น มันได้ประโยชน์อย่างนี้ท่านทั้งหลาย

สรุปสั้นๆ ว่าสมาธิที่เราได้แล้วในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็สบ๊าย สบายๆ ญาติโยมทั้งหลายจะเห็นเวลาหลวงพ่อเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้หักดอกไม้บูชาตัวเองหรอกนะ คือเวลาหลวงพ่อเจ็บ เอ๊า เจ็บก็เจ็บไป โยมก็นวดไปๆ แต่อยู่เฉยๆ เหมือนไม่มีอะไร

เวลาญาติโยมมาเยี่ยมยามเจ็บไข้ได้ป่วย หลวงพ่อจะคุยมากกว่าคนที่ป่วย หลวงพ่อจะพูดมากกว่าอย่างอื่น

เพราะเหตุใด หลวงพ่อจะเฉลยว่ามันป่วยเฉพาะกาย แต่ใจมันไม่ป่วย เวลาเจ็บ เจ็บแต่ร่างกาย แต่ใจมันไม่เจ็บ เวลาทุกข์มันก็ทุกข์แต่ร่างกาย แต่ใจไม่เป็นทุกข์

คนเรา เมื่อสังขารร่างกายส่วนอื่นมันเป็นทุกข์ แต่จิตใจไม่ทุกข์ มันก็อยู่สบาย มีอะไรเกิดขึ้น ก็เหมือนกับไม่มีอะไร บางทีมันช็อกไป ๔ ครั้ง ๕ ครั้ง ๖ ครั้ง ก็เฉยๆ ภูมิใจดีใจเสียด้วย หากว่าเรายังไม่ได้ตายซะก่อน เราจะได้รู้ว่า ก่อนจะตายมันจะเป็นอย่างไร

นี่แหละญาติโยมทั้งหลาย เราทั้งหลายคิดอยู่เสมอว่าถึงอย่างไรๆ เราแม้อยู่ได้ถึงร้อยปี ก็ต้องตายดีๆ แม้มีอายุถึงร้อยปีก็จะต้องตาย แต่ขอให้พวกเราทั้งหลายตายอย่างมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ตายอยู่ในห้วงแห่งพระธรรม แม้จะตายเราจะไม่ละพระธรรม ไม่ละการประพฤติปฏิบัติ

จะยึดเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งตลอดไป เมื่อเราตายในลักษณะอย่างนี้แล้วจะไม่ไปสู่อบายภูมิ จะมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า อย่างน้อยก็ไปเกิดในเทวโลกหรือพรหมโลกตามกำลังของฌาน

เพราะฉะนั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ท่านทั้งหลายให้พากันเริ่มซะ วันนี้เดินจงกรมเสร็จแล้ว ตอนเย็นหลังจาก

ทำวัตรแล้ว ก็อุ่นเครื่องซะ หลังจากทำวัตรหรือฟังเทศน์เสร็จแล้ว ก็อุ่นเครื่องนั่งสมาธิสัก ๒ ชั่วโมง วันพระต่อไปก็ค่อยๆ เพิ่มไป วันพระละ ๓ ชั่วโมง วันพระละ ๖ ชั่วโมง วันพระละ ๑๒ ชั่วโมง

ตามปกติทางวัดของเราจะ(มีผู้)ทำได้ถึง ๒๔ ชั่วโมง บางปีก็มีเวลามาก อาจจะถึง ๓๐ ชั่วโมง หาความสุขซึ่งเกิดจากธรรมะ ทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ เป็นฌาน เป็นอนุสรณ์แก่บรรดาลูกๆ หลานๆ เขามาเห็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ทำอย่างนี้ได้ เขาก็จะได้ตั้งอกตั้งใจทำ คิดว่า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขอให้เริ่มซะ แล้วก็ขอให้คณะแม่ชีสัก ๒ -๓ คน มาอยู่ประคับประคองเป็นเพื่อน จะได้ภูมิอกภูมิใจ

หลวงพ่อขอออกตัวว่า วันนี้หลวงพ่อก็ได้มาเทศน์ให้ท่านทั้งหลายตลอดถึงญาติโยมฟัง ได้มาเตือนจิตสะกิดใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมะ หากว่าท่านทั้งหลายและญาติโยมเสียเวลาไป ก็ขออภัยด้วย

เท่าที่ได้บรรยายมา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา.


ทรงพระเจริญ



อานิสงส์การเจริญสมาธิ ๒

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

การทำสมาธิ ก็คือการรวมกระแสจิต คือจิตของเราก็มีกระแสเหมือนกันกับแม่น้ำ

แม่น้ำที่ไม่ได้รวมกระแส ก็จะไหลไปตามทางของมัน ไหลไปทางนั้นทางนี้ ไปตามห้วยหนองคลองบึง น้ำที่ไหลไปตามปกติธรรมชาติของมัน ไม่ได้รวมกระแสน้ำ น้ำก็จะไม่มีพลังหรือว่าไม่แรง ถ้าเรารวมกระแสน้ำ ให้ไหลไปทางเดียวกัน หรือในช่องเดียวกันตามที่เราต้องการ กระแสน้ำก็มีกำลังแรง สามารถนำไปใช้ในการเกษตรกรรมต่างๆ หรือสามารถที่จะเอามาใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้า

ดังที่พวกเราได้เห็นอยู่ทุกวันนี้ เช่น ไฟฟ้าที่ใช้อยู่บ้านเรา ก็ส่งมาจาก**เขื่อนโดมน้อย**หรือ**เขื่อนสิรินธร** ซึ่งน้ำโดมนั้นไหลอยู่ตลอดกาล ทั้งหน้าฝนหน้าแล้ง เขาก็รวม

กระแสน้ำที่อยู่ในลำโดมน้อยทั้งหมดให้ไหลลงในช่องเดียวกันที่เขาต้องการ เมื่อไหลลงในช่องเดียวกัน ก็มีกำลังแรง จนสามารถที่จะผลิตกระแสไฟฟ้า มาให้เราใช้จนทั่วภาคอีสานได้

แม่น้ำที่รวมกระแส จะมีกำลังมาก มีอานุภาพมาก สามารถที่จะใช้ประโยชน์ได้เหลือที่จะพรรณนา แต่ถ้าไม่ได้รวมกระแส ก็จะไม่มีอานุภาพ ไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร และอาจจะไหลบ่าไป ก่อให้เกิดความเสียหายได้อีกด้วย ข้อนี้ ฉันใด จิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าจิตใจไม่ได้รวมกระแส ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ก็ไม่มีกำลัง ไม่มีอานุภาพ

อะไรเป็นกระแสของจิต

ความคิด เป็นกระแสของจิต

ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วต้อง **คิด** ตื่นขึ้นมาก็ต้องคิดแล้ว ยังไม่ได้ลุกจากที่นอนก็คิดแล้ว อันนี้จิตของเราไม่ได้รวมกระแส มัวแต่คิดในเรื่องครอบครัว เรื่องสมบัติ เป็นต้น ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นไปในอนาคต ทั้งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

เมื่อกระแสจิตนี้ไหลไปอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่มีอานุภาพ ไม่มีพลัง เหมือนกับไฟฉายอย่างนี้ หากว่าเราไม่ใส่กรวยปรับแสง เราเปิดสวิตซ์ขึ้นมา ไฟก็สว่างเหมือนกัน แต่สว่าง

ไม่ได้ไกล ไม่สามารถจะมองเห็นไกลๆ หากว่าเราเอากรวยปรับแสงใส่เข้าไป แสงสว่างก็เพิ่มขึ้นมาอีก แต่ยังไม่อาจมองดูได้ไกลเท่าไรนัก แต่เมื่อใดเราปรับกรวยให้รวมแสงกันเข้าไปๆ เมื่อรวมกันได้ถึงที่แล้ว ก็สามารถฉายไปได้ไกลๆ ส่องดูไกลๆ เห็นได้

จิตของเราก็เหมือนกัน เมื่อใดที่เราทั้งหลาย รวมกระแสจิตลงไปๆ คือรวมความคิดหลายๆ ความคิดนั้นให้เหลือความคิดเดียว เช่น เราเอาอาการพองอาการยุบมาเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า พุทโธๆ หรือ พองหนอ ยุบหนอๆ ร่ำไป จิตใจของเราก็อยู่ที่อาการพองอาการยุบตลอดไป ไม่คิดไปเรื่องอดีต ไม่คิดไปเรื่องอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบันธรรม คือ เรากำหนดอาการพองอาการยุบนี้ได้อยู่ตลอดเวลา ก็แสดงว่าเรารวมกระแสจิตได้แล้ว

เมื่อใด เรารวมกระแสจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว กำหนดอยู่ในอารมณ์อย่างเดียว ซึ่งเรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ได้อย่างนี้ คือสามารถทิ้งอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ ได้ จะเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็ดี เราทิ้งอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นได้ ก็แสดงว่าเรารวมกระแสจิตได้มาก เมื่อรวมกระแสจิตได้มากแล้ว จิตก็จะเข้าสู่ฌาน

ธรรมทันที คือ**ฌานชวนวิถี**จะเกิดขึ้นทันที เมื่อฌานชวนวิถีเกิดขึ้น ก็บรรลุถึงปฐมฌานคือฌานที่ ๑

เมื่อฌานที่ ๑ เกิดขึ้นแล้ว เราก็รวมกระแสจิตให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก ทิ้งอารมณ์ที่เหลือออกไปอีก จิตก็จะเข้าสู่ทุติยฌาน คือฌานที่ ๒

เมื่อถึงฌานที่ ๒ แล้วก็รวมกระแสจิตให้ยิ่งเข้าไปอีก ทิ้งอารมณ์ออกไปอีก ผู้ใดทิ้งอารมณ์ได้มากเท่าไร และรวมกระแสจิตได้มากเท่าไร ก็สามารถเข้าสมาธิได้มากเท่านั้น จนกระทั่ง ถึงตติยฌาน คือฌานที่ ๓ จตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ แล้วก็เข้าสู่อรูปฌานที่ ๑ คือ อากาสานัญจายตนะ อรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญจายตนะ อรูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนะ อรูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไปตามลำดับๆ

ทีนี้ หากว่าจิตของเราตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อันเป็นเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้ และพร้อมกันนั้น เราเคยได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านอนาคามิมัคคญาณ อนาคามิผลญาณ หรืออรหัตตมัคคญาณ อรหัตตผลญาณมาแล้ว ก็สามารถที่จะเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธได้

ผู้ที่เข้าสู่ **สัญญาเวทยิตนิโรธ** แล้ว ชื่อว่าได้ **ดับทั้ง**

จิตทั้งเจตสิก ดับสัญญา ดับเวทนาได้ สามารถเข้าสมาธิอยู่ได้ถึง ๗ วัน ๗ คืน โดยที่ไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต เพราะอาหารที่เราบริโภคเข้าไป เกิดเป็นโอชะหล่อเลี้ยงร่างกายไว้ไม่ให้เป็นอันตรายแก่ชีวิต

นี้เป็นเรื่องสมาธิโดยคร่าวๆ หรือโดยหยาบๆ

สมาธิที่เราได้นี้ มีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ไพศาล เหลือที่จะนับจะประมาณ ถ้าเราได้สมาธิในขั้นรูปฌาน ๔ นี้ สามารถที่จะให้เกิดอภิญญาจิตได้ เช่น **เตวิชโช** สามารถยังวิชชา ๓ ให้เกิดขึ้นได้ คือ

๑. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** สามารถระลึกชาติหนหลังได้ แต่จะระลึกได้กี่ชาตินั้น ก็ขึ้นอยู่ที่อำนาจสมาธิและก็บุญญาวาสนาที่ได้สั่งสมอบรมมา

๒. **จุตูปปาตญาณ** สามารถรู้จักการตายการเกิดของบุคคลอื่นและสัตว์อื่น คืออยากทราบว่า ผู้นี้เขามาจากไหน จึงมาเกิดในที่นี้ ผู้นี้เขาตายแล้วจะไปเกิดในที่ไหน ก็สามารถรู้ได้

๓. **อาสวักขยญาณ** สามารถรู้วิธีหรือรู้หลักการ ที่จะทำลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง และอาสวะกิเลสให้หมดไปจากขันธสันดานได้

นอกจากนี้ ก็สามารถให้เกิด **อภิญญา ๖** คือ

๑. **อิทธิวิธิ** แสดงฤทธิ์ได้ ดังตัวอย่างพระจูฬปันถก นี้รูปเดียว สามารถเนรมิตกายเป็นหลายๆ ร้อยรูปได้ คือ สามารถแสดงฤทธิ์ได้ ล่วงสามัญชนธรรมดา

๒. **ทิพพโสตอภิญญา** คือสามารถที่จะฟังเสียง อมนุษย์ก็ได้ ฟังเสียงทิพย์ก็ได้ ฟังเสียงสัตว์เดรัจฉานก็ได้ คำว่า ฟังได้ ในที่นี้คือ รู้ความหมายของสัตว์ประเภทต่างๆ เช่น นกร้องอย่างนี้ เราก็รู้ความหมายของมัน ว่าร้องอย่างไร รู้ภาษาของมันได้

ตลอดถึงสัตว์ทุกประเภท พวกจิ้งจก ตุ๊กแก พวกไก่ พวกสุนัข ที่เห่าหอนอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี้ เราสามารถฟังมันรู้เรื่องว่า มันหอนเรื่องอะไร มันว่าอย่างไร ก็เป็นเรื่องแปลกเหมือนกัน ถ้าเราอยู่ในอภิญญาขั้นนี้ เสียงสัตว์ร้องจะเป็นเสียงมนุษย์ไปหมด

๓. **เจโตปริยญาณ** รู้ความคิดของผู้อื่นว่า ขณะนี้ เขามีจิตใจเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว มากน้อยแค่ไหนเพียงไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเขา หนาบางเท่าไร เป็นผู้ที่พอแนะนำได้หรือไม่ การประพฤติปฏิบัติสามารถที่จะบรรลุได้ขั้นไหนหรือไม่ ก็สามารถที่จะรู้ได้ สามารถที่จะ

คำนวณได้

๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติหนหลังได้

๕. **ทิพพจักขุอภิญญา** มีตาทิพย์ คือ สามารถมองดูสิ่งที่สามัญชนมองไม่เห็น และสามารถจะมองเห็นนรก เห็นเปรต เห็นอสุรกาย เห็นเทวโลก เห็นพวกพรหม เห็นสิ่งเร้นลับ ที่มีอยู่ตามบ้าน ตามเมือง เห็นพวกภูตผีปีศาจ พวกอมนุษย์ ซึ่งปกติคนธรรมดาไม่สามารถเห็นได้ เพราะว่าเป็นพวกที่มีร่างกายทิพย์ เรียกว่า **อทิสสมานกาย** ตาธรรมดานี้มองไม่เห็น แต่ทิพพจักขุอภิญญา สามารถทำให้มองเห็นได้

๖. **อาสวักขยญาณ** รู้วิธีการทำอาสวะให้หมดไป

วิชชา ๓ และอภิญญา ๖ นี้ สามารถที่จะเกิดขึ้นได้เฉพาะผู้ที่ได้รูปฌานที่ ๔ เท่านั้น เพราะสมาธิมีกำลังกล้า แต่หากว่า เราเอาสมาธิในขั้นรูปฌานทั้ง ๔ ฌานใดฌานหนึ่ง มาเป็นเครื่องรองรับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็สามารถที่จะบรรลุซึ่ง มรรค ผล นิพพาน เร็วขึ้น ตามลำดับของฌาน

นอกจากนี้ ผู้ที่ได้รูปฌานทั้ง ๔ นี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผิวพรรณผุดผ่องละอองใส เกิดโลหิตแดงมาหล่อเลี้ยงร่างกายไว้ คือเรามองดูหน้าตาก็อิ่มเอิบ ร่าเริงเบิกบาน

ไม่เศร้าโศกเหมือนคนธรรมดา นี้เป็นอานิสงส์โดยย่อของการได้รูปฌาน ๔

ทีนี้หากว่าเราได้อรูปฌาน ๔ ด้วย ก็ยิ่งมีพลังมาก มีอานุภาพมาก เพราะอรูปฌาน ๔ สามารถให้เกิดปฏิสัมภิทา ๔ ปฏิสัมภิทา ๔ นี้ หากว่าเราได้แต่รูปฌานอย่างเดียว ยังไม่สามารถที่จะทำให้เกิดได้

อรูปฌานทั้ง ๔ นี้แหละ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ คือ

๑. **อัตถปฏิสัมภิทา** แตกฉานในอรรถ คือสามารถที่จะอธิบายธรรมย่อๆ ให้พิสดารได้ เทศน์ทั้งวันทั้งคืนไม่รู้จักจบ

๒. **ธัมมปฏิสัมภิทา** แตกฉานในธรรม คือสามารถที่จะรวบรวมธรรม ที่ท่านกล่าวไว้โดยพิสดารกว้างขวางนั้นให้เหลือแต่เพียงย่อๆ กล่าวย่อๆ เพียงบรรทัดเดียวหรือสองบรรทัด ก็ทำให้รู้ความหมายของธรรมนั้นได้ สามารถย่อความหรือสรุปความของธรรมะที่เทศน์มาตั้ง ๓, ๔, ๕ ชั่วโมง ให้เหลือเพียงย่อๆ แค่บรรทัดเดียว หรือ ๒-๓ บรรทัดก็จบแล้ว ตีความหมายควบไปหมดแล้ว นี้เรียกว่า ธัมมปฏิสัมภิทา

๓. **นิรุตติปฏิสัมภิทา** แตกฉานในนิรุตติ หมายความว่า รู้วิธีพูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้ง่ายๆ เช่น ธรรมะเป็นธรรมะที่ลึกซึ้ง สุขุมคัมภีรภาพ คนธรรมดาเข้าใจยาก ฟังยาก ก็สามารถที่จะพูดให้เข้าใจได้ง่าย

๔. **ปฏิภาณปฏิสัมภิทา** แตกฉานในปฏิภาณ หมายความว่า จะเทศน์ปฏิภาณโวหาร หรือขบคิดปัญหาอะไรก็ได้ฉับไว มีอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ก็สามารถแก้ปัญหาได้คล่องแคล่วว่องไว สามารถแก้ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ทะลุปรุโปร่ง

อันนี้เป็นอานิสงส์ที่เกิดจากอรูปฌาน ๔ หากว่าเราเอาสมาธิขั้นนี้ มาเป็นเครื่องรองรับในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ยิ่งได้บรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้น เพราะเหตุไร เพราะว่า**อรูปฌานทั้ง ๔ นี้ มีอารมณ์คล้ายคลึงกับวิปัสสนาญาณ** คืออรูปฌานนี้ ก็สอนให้ละรูปทิ้งไปแล้ว เมื่อมาถึงฌานขั้นนี้ รูปไม่เกี่ยว เกี่ยวเฉพาะนามเท่านั้น เวลาเจริญเอานาม คือพวก อากาศ วิญญาณ สัญญา มาเป็นเครื่องบริกรรมจนได้ฌาน เมื่อเป็นเช่นนี้ เราเอาสมาธิขั้นนี้มาเป็นเครื่องรองรับการเจริญวิปัสสนา ก็เป็นเหตุให้บรรลุอริยมรรคอริยผลเร็วขึ้น

สมาธิที่เราได้นั้น ในขณะที่เราเข้าสมาธิอยู่ ร่างกายของเราเป็นมนุษย์ คือจะเป็นพระ เป็นเณร เป็นปะขาวแม่ชี หรือจะเป็นคฤหัสถ์ชาวบ้าน ผู้ชายผู้หญิงก็ตาม แต่ว่าจิตใจของเราเข้าถึงภูมิพรหมแล้ว ถ้าเราจุติคือตายเพราะจิตอย่างนี้ คือเวลาตาย ตายในฌาน ฌานไม่เสื่อม เมื่อจุติแล้ว ก็จะไปเกิดในพรหมโลก ตามกำลังของฌาน

ถ้าได้ปฐมฌาน คือฌานที่ ๑ อย่างหยาบ ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๑ ปฐมฌานอย่างกลาง ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๒ ปฐมฌานอย่างละเอียด ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๓

ถ้าได้ทุติยฌาน คือฌานที่ ๒ อย่างหยาบ ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมที่ ๔ ทุติยฌานอย่างกลาง ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๕ ทุติยฌานอย่างละเอียด ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๖

ถ้าได้ตติยฌาน คือฌานที่ ๓ อย่างหยาบ ก็ไปบังเกิดในรูปพรหม ชั้นที่ ๗ ตติยฌานอย่างกลาง ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๘ ตติยฌานอย่างละเอียด ก็ไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๙

ถ้าได้จตุตถฌาน คือฌานที่ ๔ ทั้งอย่างหยาบ อย่าง

กลาง อย่างละเอียด ก็จะไปบังเกิดในรูปพรหมชั้นที่ ๑๐ และถ้าผู้ได้จตุตถฌานนี้ เป็นพระอนาคามีด้วย ก็จะไปบังเกิดในสุทธาวาสภูมิ ๕ ชั้น อันเป็นรูปพรหมชั้นที่ ๑๒-๑๖ ถ้าไม่เป็นพระอนาคามี ถึงแม้จะได้จตุตถฌาน ก็ไปเกิดในสุทธาวาสพรหมไม่ได้

ที่นี้หากว่า ผู้ใดได้อรูปฌานที่ ๑ ฌานไม่เสื่อม จุติแล้วก็จะบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๑

ผู้ได้อรูปฌานที่ ๒ ฌานไม่เสื่อม จุติแล้วก็จะไปบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๒

ผู้ได้อรูปฌานที่ ๓ ฌานไม่เสื่อม จุติแล้วก็จะไปบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๓

ผู้ได้อรูปฌานที่ ๔ ฌานไม่เสื่อม จุติแล้วก็จะไปบังเกิดในอรูปพรหมชั้นที่ ๔ ตามกำลังของฌาน

ทีนี้ ในพรหมทั้งหมดนั้น มีพรหมประเภทหนึ่ง ที่เรียกกันว่า **อสัญญีพรหม** หรืออสัญญีสัตว์ อสัญญีพรหมนี้ได้ธรรมะขั้นไหน จึงได้ไปบังเกิดในอสัญญีภูมิ *(รูปพรหมชั้นที่ ๑๑)*

อสัญญีพรหมนี้ ได้ประพฤติปฏิบัติจนได้จตุตถฌาน คือได้รูปฌานที่ ๔ เมื่อครั้งเป็นเทวดาหรือมนุษย์อยู่

(จตุตถฌานที่ได้นี้ เกิดจากการเพ่งวาโยกสิณ) หลังจากได้จตุตถฌานแล้ว ก็มาพิจารณาเห็นโทษของนามธรรม อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกง่ายๆ ก็คือ **จิตใจ** นี้เองว่า ความดีใจ เสียใจ ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ ความไม่สบายใจ ก็เกิดขึ้นเพราะมีจิตใจนี้ หรือเมื่อได้รับบาดเจ็บหรือไม่สบายทางกาย ก็เพราะมีจิตใจนี้ จึงได้รู้สึกเจ็บปวด ถ้าหากเราไม่มีจิตใจ ไม่มีความจำรู้สึกนึกคิดอะไร ก็คงจะไม่ทุกข์

เมื่อคิดเห็นเช่นนี้ก็เกิดความเบื่อหน่ายในนามธรรมนั้น ไม่อยากที่จะมีนาม จึงปรารถนาที่จะไม่มีนามอีกต่อไป แล้วก็เฝ้าคิดเฝ้าปรารถนา เฝ้าภาวนาอยู่ว่า **อสัญญีๆ ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีสัญญาๆ** แล้วก็เข้าจตุตถฌานนั้นอีก หมายความว่า เมื่อผู้ได้จตุตถฌาน (เกิดจากเพ่งวาโยกสิณ) แล้ว มีความชอบใจพอใจในการไม่มีจิตใจขึ้นมา ก็พยายามรักษาจตุตถฌานไว้ ไม่ให้เสื่อม พอออกจากฌานมา ก็มีความเกลียดชังจิต ให้เกิดเบื่อหน่ายในจิตของตน เฝ้านึกเฝ้าภาวนาอยู่ว่า ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีสัญญาเถิดๆ

พูดง่ายๆ ก็คือก่อนเข้าจตุตถฌานก็ปรารถนาไม่อยากจะมีนาม เข้าจตุตถฌานแล้ว ออกมาแล้ว ก็มีความ

ปรารถนาที่จะไม่มีนามเหมือนกัน จตุตถฌานที่เกิดขึ้นมาด้วยอาการอย่างนี้นั้น ชื่อว่า เกิดขึ้นพร้อมด้วย **สัญญาวิราคภาวนา** (การบำเพ็ญเพื่อที่จะละนามธรรมนี้นั้นแม้ว่าจตุตถฌานที่บุคคลได้แล้ว จะสำเร็จได้มาด้วยการเพ่งกสิณอย่างใดก็ตาม แต่เมื่อปรารถนาต้องการที่จะได้ภพชาติที่ไม่มีนามธรรมแล้ว จตุตถฌานที่ได้นั้น ต้องสำเร็จมาจากการเพ่งวาโยกสิณเสมอไป มีอาจารย์บางท่านกล่าวว่าจตุตถฌานที่สำเร็จมาจากอากาสกสิณ ก็ให้สำเร็จประโยชน์ได้เหมือนกัน...จาก สมถทีปนี)

เมื่อผู้เจริญสัญญาวิราคภาวนา หมั่นเจริญ หมั่นนึกอธิษฐานอยู่อย่างนี้ เมื่อตายแล้วก็จะไปบังเกิดใน**อสัญญสัตตภูมิ** อันเป็นภูมิที่ไม่มีนาม มีแต่รูปขันธ์อย่างเดียว สมความปรารถนา

เกี่ยวกับเรื่องขันธ์ของสัตว์ทั้งหลายนี้ ที่พวกเด็กๆ ลูกๆ หลานๆ เขาพากันสวดอยู่ทุกวันนี้ว่า สัตว์เหล่าใดมีขันธ์ ๕ ขันธ์ มีขันธ์ ๔ ขันธ์ มีขันธ์ขันธ์เดียว ขอจงได้รับบุญกุศลนี้เถิด เมื่อสวดแล้วหลวงพ่อก็ออกปัญหาถามพวกเด็กๆ ว่า สัตว์ประเภทใดมี ๕ ขันธ์ สัตว์ประเภทใดมี ๔ ขันธ์ สัตว์ประเภทใดมีขันธ์ ขันธ์เดียว คือขันธ์ ๕ ขันธ์นั้นมี

ขันธ์ไหนบ้าง ขันธ์ ๔ ขันธ์นั้นขันธ์ไหนบ้าง ขันธ์ขันธ์เดียว ได้แก่ขันธ์อะไร เด็กๆ บางคนก็ตอบได้

ขันธ์ ๕ ขันธ์ ก็หมายความว่า พวกที่มีขันธ์ ๕ คือมีทั้งรูป มีทั้งเวทนา มีทั้งสัญญา มีทั้งสังขาร มีทั้งวิญญาณครบหมด ได้แก่พวกสัตว์ในอบายภูมิทั้ง ๔ พวกมนุษย์ พวกเทวดา และก็พวกรูปพรหม ยกเว้นอสัญญีพรหม พวกเหล่านี้จะมีขันธ์ ๕ ขันธ์

ทีนี้พวกไหนมีขันธ์ ๔ ขันธ์ ก็ได้แก่พวกอรูปพรหม มี ๔ ขันธ์ คือไม่มีรูปขันธ์ มีแต่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เท่านั้น

ส่วนสัตว์ที่มีขันธ์เดียว ก็คือ **อสัญญีพรหม** มีแต่รูปขันธ์เท่านั้น

ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นเรื่องของอำนาจสมาธิ ผู้ที่ปฏิบัติได้แล้วส่งผลให้ไปเกิดในภพภูมิต่างๆ กัน

สมาธินั้น หรือการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น มิใช่ว่าเราจะเดินจงกรมนั่งสมาธิตลอดทั้งวันทั้งคืนจึงจะได้ อันนี้ขึ้นอยู่กับว่า เรามีความรู้ความเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติ และมีศรัทธาจริงแล้วก็ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง อยากได้จริงๆ แล้ว ก็สามารถที่จะทำได้

หากว่ามีศรัทธาครึ่งๆ กลางๆ ทำบ้างไม่ทำบ้าง เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ก็ไม่สามารถที่จะทำได้ บางทีมาประพฤติปฏิบัติ เดินจงกรมนั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืน แต่ไม่เชื่อ ทำอยู่ก็ไม่เชื่อ เดินอยู่ก็ไม่เชื่อ นั่งอยู่ก็ไม่เชื่อ หนักๆ เข้าก็พูดว่า ถ้าไม่เห็นเหาะมาบนฟ้าแล้วจะไม่เชื่อ ถ้ามีผู้ปฏิบัติจริงได้ผลจริง เหาะมาให้ดูจึงจะเชื่อ อะไรทำนองนี้ ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้ ถ้าหากเรารู้วิธีทำ ก็ได้สมาธิในขณะที่นั่งฟังอยู่แหละนั่งฟังทุกวัน วันละ ๒๕ นาทีบ้าง ๓๐ นาทีบ้าง ก็สามารถทำสมาธิได้

เราเคยได้ฟังมาในครั้งพุทธกาลว่า ผู้ที่ไปฟังเทศน์ฟังธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ในขณะที่ฟังธรรมของพระองค์ นี่เราได้ฟังเรื่องในครั้งพุทธกาลเป็นส่วนมาก แต่ในปัจจุบันนี้ก็เหมือนกัน ผู้ที่ได้สมาธิในขณะฟังการบรรยายธรรมในขณะฟังเทศน์นี้ หลวงพ่อคิดว่านับไม่ถ้วนเป็นพันๆ คนบางปีก็ได้มาก บางปีก็ได้น้อย เช่น ในปีที่ผ่านมา ปี ๒๕๒๔ นั่น บรรยายธรรมเสร็จแล้ว เดินไปดูบรรดาสามเณรสามารถได้สมาธิทั้งหมด ๓๕ รูป ได้ในเวลาฟังบรรยายธรรมะ

ในขณะที่ทำวัตรสวดมนต์อยู่ ผู้บวชใหม่ทำวัตรไม่ได้ก็นั่งสมาธิเอา นั่งสมาธิฟังครูบาอาจารย์ และเพื่อนๆ ทำวัตรสวดมนต์ พอสวดมนต์เสร็จมาดู ได้สมาธิกันแล้วและก็เอาสามเณรน้อยๆ อายุ ๑๒ ปีนี้แหละ ได้สมาธิแล้ว ก็เอามาฝึกจนสามารถได้สมาธิถึง ๒๔ ชั่วโมง อยู่ที่บ้านเหมือดแอ่ และก็มีสามเณรอีกรูปหนึ่งอยู่ที่บ้านอีเติ่ง ในขณะที่ทำวัตรนี้ก็นั่งสมาธิไปกำหนดไปๆ จนได้สมาธิ ก็เลยเอามาฝึกให้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ จนได้สมาธิถึง ๒๔ ชั่วโมง อายุเพียง ๑๒ ปีเท่านั้น สามารถได้สมาธิตั้ง ๒๔ ชั่วโมง

นี้แล ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย หากว่าเรามีศรัทธา คือมีความเชื่อมั่นอย่างจริงจัง ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะสามารถได้สมาธิ สมาบัติ มรรคผลพระนิพพานได้ ในขณะที่เราฟังนี้

แต่ส่วนมากที่ผ่านๆ มา เราฟังเทศน์ฟังธรรมไม่เป็นโดยเฉพาะเวลาเราไปในงานต่างๆ จะเป็นงานเทศกาล งานบุญมหาชาติ งานบุญบ้าน งานอะไรๆ ก็ตาม เวลาฟังเทศน์ส่วนมากคนเรานี้ไม่ค่อยสนใจ พระเณรก็เทศน์กันไป โยมก็คุยกันไป คนโน้นคุยกับคนนี้ คนนี้คุยกับคนนั้น ผู้ทำอาหารทำครัวก็ทำไป ผู้กินเหล้าก็กินไป เสริฟเครื่องดื่ม

ก็เสิร์ฟไป ผู้ถวายน้ำร้อนน้ำเย็นก็ถวายไป

หรือบางที พระแสดงธรรมอยู่ ครูบาอาจารย์ พระภิกษุ สามเณร ที่นั่งอยู่รอบๆ ก็พากันสูบบุหรี่ควันโขมงไปหมด หรือบางทีโยมชาวบ้านบางคนก็พากันสูบบุหรี่ บ้างก็พากันโขลกหมากด้วยกินหมากด้วย พร้อมๆ กันกับฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ได้เคารพในพระสัทธรรม ไม่ได้ตั้งอกตั้งใจฟังพระสัทธรรม

เมื่อเราไม่รู้วิธีฟังธรรม หรือว่าฟังธรรมไม่เป็นอย่างนี้ เราจะได้สมาธิมาจากไหน จะบรรลุได้อย่างไร แต่ถ้าเราฟังเป็น ก็สามารถที่จะได้สมาธิได้

สมาธิที่บุคคลได้แล้วนั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ ถ้าสมาธิที่ได้ เกิดขึ้นในลำดับแห่งฌานวิถี สมาธิที่ได้ก็เป็นฌานไปคือ เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และก็เป็นอรูปฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ไปตามลำดับ

แต่ถ้าอัปปนาสมาธิที่เกิดนั้น เกิดในลำดับแห่งมัคควิถี ก็เป็นอริยมรรคอริยผลไป ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ การบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี

พระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ อาจจะใช้เวลาไม่ถึง ๕ นาที ก็สามารถบรรลุได้ อันนี้แล้วแต่ประเภทว่าเป็น **ขิปปา-ภิญญา** หรือ **ทันธาภิญญา** คือตรัสรู้เร็ว ตรัสรู้ช้าเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายจำไว้ สำหรับวันนี้เป็นการบรรยายคร่าวๆ เป็นการทดสอบดูว่า บรรดาลูกพระลูกเณรที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่นี้ ได้สมาธิมากน้อยแค่ไหนเพียงไร เมื่อทดสอบดูแล้วก็เห็นว่าได้สมาธิพอสมควร ก็เป็นที่ชื่นชมยินดีอนุโมทนาสาธุการ

คือการทดสอบนี้ หากว่ายังไม่มีผู้ได้สมาธิขณะที่ฟังนี้ เราก็จะจัดการอีกอย่างหนึ่ง มีหลักการที่จะประพฤติปฏิบัติฝึกหัดกันไปอีกทอดหนึ่ง ที่อยากให้ได้สมาธินี้ก็เพราะว่า สมาธินี้จะเป็นพื้นฐานในการศึกษาเล่าเรียน ทำให้การศึกษาเล่าเรียนได้ผลดี ทำให้จิตมีสมรรถภาพดี มีพลังมีอานุภาพ การงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกทางธรรม ก็สำเร็จผลได้ตามต้องการ จึงต้องการให้ได้สมาธิกัน

แต่ขอให้ครูบาอาจารย์ทั้งหลายเข้าใจว่า เวลาปฏิบัตินี้ ถึงแม้เราจะฟังธรรมกัณฑ์เดียวกันก็จริง แต่ก็แยก

ออกเป็น ๒ ประเภท ครูบาอาจารย์ที่อยู่ในห้องกัมมัฏฐานตลอดจนถึงคณะแม่ชีที่ประพฤติปฏิบัติเราก็หนักไปทางด้านวิปัสสนา คือต้องการที่จะปฏิบัติให้หมดกิเลส แต่สำหรับทางลูกพระลูกเณรที่นั่งฟังอยู่ในศาลา หรือพระที่มาบวชทีหลัง โยมที่มาบวชทีหลัง ก็หนักไปทางสมถะก่อน คือต้องการให้ได้สมาธิก่อน แล้วจึงค่อยยกขึ้นสู่วิปัสสนาในภายหลัง จึงไม่เหมือนกัน

ครูบาอาจารย์อาจคิดว่า เราปฏิบัติทั้งวันทั้งคืน ไม่เห็นได้สมาธิ ไฉนหนอ สามเณรตัวเล็กๆ มาฟังธรรมเพียงวันละ ๒๕ นาที ๓๐ นาที ก็ได้สมาธิไป อันนี้ขึ้นอยู่กับหลักการ วิธีที่ประพฤติปฏิบัติ มันแยกกันอยู่ในตัว ขึ้นอยู่กับระบบการควบคุม

เหมือนกับเขาส่งยานอวกาศ ไปสำรวจอวกาศ สำรวจดวงจันทร์ ดาวอังคารเป็นต้น เขาส่งยานไปสู่อวกาศ แต่สำหรับผู้ควบคุมอยู่ทางมนุษย์โลก อยู่ที่สถานีควบคุม อันนี้ก็เหมือนกัน หรือว่าการส่งคลื่นวิทยุก็ดีโทรทัศน์ก็ดี คลื่นมันมาที่นี้ แต่ผู้ควบคุมอยู่ที่สถานีส่งแต่เสียงหรือภาพของมันกระจายไปทั่ว ตามกำลังส่งรัศมีของมัน ข้อนี้ ฉันใด

เรื่อง สมถะ วิปัสสนา ก็เหมือนกัน ฉันนั้น อยู่ที่หลักการและวิธีการปฏิบัติ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจตามนี้ด้วย เอาละพอสมควรแก่เวลา.

รูปนาม

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะขององค์-สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่อง **รูปนาม** มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย สืบต่อไป

ในการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม คือผู้เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องสำเหนียกพิจารณาให้รู้แจ้งแทงตลอดในเรื่อง **รูป** เรื่อง **นาม** เพราะว่า รูปนาม นั้นเป็นพื้นฐานรองรับในการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนานี้มี รูปนาม ยืนให้วิปัสสนาดู มีรูปนาม ยืนให้วิปัสสนาพิสูจน์ ให้วิปัสสนาเห็น ให้วิปัสสนา-รู้ เหตุนั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสำเหนียกว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

อุปมาเหมือนกับ วิทยุก็ดี เครื่องขยายเสียงก็ดี

ตู้เย็นก็ดี พัดลมก็ดี เราต้องสำเหนียกว่า อะไรเป็นอะไร จะเปิดปิดสวิตช์ไฟที่ตรงไหน เราจะต้องเรียนให้รู้ให้เข้าใจ จึงจะใช้เครื่องไฟฟ้าเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์เต็มที่

ตลอดถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่วิทยาการสมัยใหม่เจริญขึ้นอยู่ในปัจจุบันนี้ นาฬิกาก็มีคอมพิวเตอร์ อะไรๆ ก็คอมพิวเตอร์ การคิดเลข เมื่อก่อนใช้ลูกคิด สมัยนี้ใช้ระบบคอมพิวเตอร์ เราก็ต้องเรียนให้รู้ ถ้าเราเรียนรู้มากก็ได้ประโยชน์มากจากการใช้สิ่งต่างๆ เหล่านั้น รู้น้อยก็ได้ประโยชน์น้อย แต่ถ้าเราไม่รู้อะไรเสียเลย ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลยในการที่มีสิ่งของทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น

เหตุนั้น เราทั้งหลายที่เจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรามีรูปมีนามด้วยกันทุกท่านทุกคน และเราทุกท่านทุกคนที่เป็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี้ ก็ใช้รูปใช้นาม เพราะรูปนามนี้เป็นเครื่องมือเรา รูปนามนี้เป็นเครื่องใช้ของเรา หรือพูดง่ายๆ ว่า รูปนามนี้เป็นผู้รับใช้ของเรา เป็นทาสของเรา ถือว่าเป็นผู้ที่ทำให้ความดำริของเราสำเร็จได้ตามความประสงค์ เราต้องรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ต้องสำเหนียกทุกครั้ง

ถ้าเรารู้รูปนามมาก ก็ได้ประโยชน์มาก ถ้าเรารู้รูป

นามน้อย ก็ได้ประโยชน์น้อย ถ้าเราไม่รู้รูปนามเสียเลย ก็ไม่ได้อะไรจากการมีรูปมีนาม จากการใช้รูปใช้นาม นอกจากจะมิได้ประโยชน์อะไรแล้ว มิหนำซ้ำยังจะเป็นอันตรายต่อตัวเราเอง

สาเหตุที่ไม่รู้รูปรู้นาม บางครั้งก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ทำบาปทำกรรม ด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา อุปาทาน ทำให้เราต้องไปตกนรก ไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน บางครั้งก็ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ นี้ก็อยู่ที่การรู้รูปรู้นาม หรือไม่รู้รูปรู้นามเป็นปัจจัย

การที่เราทั้งหลายกำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ทุกวันนี้ เช่น กำหนดอาการขวาย่าง กำหนดอาการซ้ายย่าง กำหนดอาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการถูกก็ดี ก็เพื่อจะให้ได้รู้รูปรู้นาม อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม

ครั้งแรก เราก็จำเป็นที่จะต้องรู้รูปเสียก่อน เพราะว่า **รูปนี้เป็นที่อาศัยของนาม** ถ้าเราไม่รู้รูป ก็ไม่สามารถที่จะรู้นาม เมื่อเราไม่รู้นาม ก็ไม่สามารถที่จะรู้กิเลสที่นอนเนื่องในจิตในใจของเรา ว่ามันมีอะไรบ้าง ตัวไหนที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน เราก็ไม่รู้

เหตุนั้น **การรู้รูปก็เหมือนกันกับเห็นฝักดาบ การรู้นามก็เหมือนกันกับที่เราเห็นดาบที่ชักออกจากฝัก**

รูปนาม นี้ อุปมาเหมือนกันกับ เราสกัดน้ำมันงา ตามปกติเมล็ดงาที่เรามองด้วยตาเปล่า เราก็เห็นมันเป็นเมล็ดงาธรรมดาๆ แต่เมื่อเราใช้วิธีกรรมเอาเมล็ดงานั้นมาโขลกให้ละเอียดแล้ว เราก็สกัดเอาน้ำมันงาออกมา ก็สามารถที่จะเห็นน้ำมันงา ข้อนี้ฉันใด

เมื่อเราเห็นรูปแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเห็นนาม เมื่อเราเห็นนามแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตในใจของเรา เมื่อเห็นกิเลสแล้วก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สืบทอดกันไปตามลำดับ

และอีกอย่างหนึ่ง **รูปนาม** นี้ อุปมาเหมือนกันกับที่เราทำน้ำขุ่นให้ใส เช่น น้ำอยู่ในแก้วของเรา เรามองดูก็รู้ว่ามันใสเต็มที่แล้ว แต่ถ้าเราใช้กรรมวิธี โดยการเอาสารส้มลงไปแกว่งในน้ำของเรา แล้ววางไว้สักครู่หนึ่ง เมื่อเราไปดูแล้วเราจะเห็นตะกอนมันนอนอยู่ที่ก้นแก้ว ข้อนี้ฉันใด รูปกับนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น

รูปนาม นี้ ถ้าเรามองดูเผินๆ ก็จะเห็นแต่รูปอย่าง

เดียว แต่ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณา ด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว จะเห็นว่าที่ตรงนี้เป็นรูป ที่ตรงนี้เป็นนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, นี่เป็นตัวกิเลส เป็นโลภะ เป็นโทสะ เป็นโมหะ จะเห็นได้ทันที

อนึ่ง **รูปนาม** นี้ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา เป็นแต่ธรรมชาติที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดินน้ำไฟลมผสมกันเข้า ผลสุดท้ายชาวโลกก็ให้สมัญญาเรียกว่า คน เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา

อุปมาเหมือนกันกับ ต้นไม้ ถ้าเรามองดูผิวเผิน เราจะเห็นเป็นต้นไม้ทั้งต้น แต่ถ้าเรามาแยกต้นไม้นั้นออกไป เราจะเห็นว่าตรงนี้เป็นเปลือก ตรงนี้เป็นกระพี้ ตรงนี้เป็นแก่น ตรงนี้เป็นกิ่ง เป็นใบ เป็นดอก เป็นผล เมื่อเราแยกออกไปเช่นนี้ จะหาต้นไม้ที่ไหนไม่ได้ เพราะมันแยกกันคนละชิ้นละอัน ถ้าเราเอาไปทำอย่างอื่น เช่นว่า เอาไปทำบ้านทำเรือนอย่างนี้ คำว่าต้นไม้ก็ยิ่งหมดไป เราจะเห็นว่า อันนี้เป็นเสา เป็นคอสอง เป็นขื่อ เป็นจันทัน เป็นแป เป็นต้น ข้อนี้ฉันใด รูปกับนามก็เหมือนกันฉันนั้น

อุปมาหนึ่งเหมือนกันกับรถยนต์ที่เขาประกอบไปด้วยสัมภาระต่างๆ เมื่อประกอบไปแล้ว ก็ต้อง

ให้สมบูรณ์แบบ จึงจะให้ชื่อว่ารถยนต์ และก็จะมีพลังขึ้นมา สามารถที่จะขับเคลื่อนไปในที่ไหนๆ ได้ตามประสงค์ **รูปนาม** ของเราก็เหมือนกัน ถ้าแยกกันอยู่ก็ไม่มีพลัง แต่เพราะประกอบหรือคุมกันเข้าด้วยธาตุทั้ง ๔ ก็เกิดพลังขึ้นมา

พลังที่ว่านี้ก็คือ **นาม** นั่นเอง **เมื่อมีนาม รูปก็มีพลังขึ้นมา** เหมือนรถยนต์ที่ประกอบกัน ทีนี้ถ้าเราแยกรถยนต์ออกเป็นชิ้นส่วน คำว่า รถยนต์ ก็ไม่มี จะเห็นว่านี้ เป็นล้อ เป็นเพลา เป็นคลัตซ์ เป็นเครื่องยนต์ เป็นต้น รูปนามก็เหมือนกัน เมื่อแยกออกเป็นสัดเป็นส่วนแล้ว ก็จะเห็นเพียงว่า นี้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

รูปนาม นี้ไม่ใช่อันเดียวกัน ถึงจะรวมกันอยู่หรืออาศัยกันอยู่ก็จริง ก็ไม่ใช่อันเดียวกัน ถึงว่ารูปนามนี้ประกอบกันเข้าเป็นธาตุทั้ง ๔ แล้วเกิดพลังขึ้นมา พลังที่เกิดขึ้นมาเราจะเห็นว่า เป็นอันเดียวกันกับธาตุทั้ง ๔ ก็ไม่ได้ ธาตุทั้ง ๔ เราจะเห็นว่าเป็นอันเดียวกันกับพลังของธาตุทั้ง ๔ ก็ไม่ได้

รูปนาม นี้ อุปมาเหมือนกันกับดวงอาทิตย์ คือ **รูป** นั้นเหมือนกันกับดวงอาทิตย์ **นาม** อุปมาเหมือนแสง

ของดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ก็ไม่ใช่แสงสว่าง แสงสว่างก็ไม่ใช่ดวงอาทิตย์ หรืออุปมาเหมือนกันกับพระจันทร์และแสงสว่างของพระจันทร์ พระจันทร์ไม่ใช่แสงสว่างของพระจันทร์ และแสงสว่างของพระจันทร์ก็ไม่ใช่พระจันทร์

อุปมาเหมือน ไฟฉายกับแสงสว่างของไฟฉาย ไฟฉายก็ไม่ใช่แสงสว่างของไฟฉาย แสงสว่างของไฟฉายก็ไม่ใช่ไฟฉาย หรืออุปมาเหมือนกันกับกลองและเสียงของกลอง กลองก็ไม่ใช่เสียงของกลอง เสียงของกลองก็ไม่ใช่กลอง แต่ก็ต้องอาศัยกันเกิดขึ้น ข้อนี้ฉันใด

รูปก็ไม่ใช่นาม นามก็ไม่ใช่รูป แต่ต้องอาศัยกัน

เหตุนั้น การกำหนดแต่ละครั้งๆ ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายต้องสำเหนียกอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลายืน เวลาอยากกลับ เวลากลับ เวลาอยากเดิน เวลาเดิน เวลาอยากนั่ง เวลานั่ง เวลากำหนด อาการพอง อาการยุบ อาการปวด อาการคิด กำหนดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดอาการคู้ เหยียด เวลากำหนดอาการก้มเงย เป็นต้น เราต้องสำเหนียกทุกครั้งว่า ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม ต้องรู้ต้องเข้าใจ

ท่านทั้งหลาย อย่าได้เข้าใจว่าเรื่องเช่นนี้เป็นเรื่อง

ธรรมดา เป็นเรื่องขี้ผง ของเล็กๆ น้อยๆ ไม่น่านำมาบรรยาย ขออย่าได้เข้าใจเช่นนั้น เพราะว่าเรื่องรูปเรื่องนามนี้เป็นเรื่องที่เข้าใจยากเหลือเกิน

บางท่านเรียนจบนักธรรมชั้นเอก มาปฏิบัติอยู่ ๑๔-๑๕ วัน กำหนดอาการพองอาการยุบ เป็นต้น แต่ไปถามแล้วไม่รู้ว่า ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม บางท่านก็เรียนจบอภิธรรม มหาอภิธรรมบัณฑิต เวลามาประพฤติปฏิบัติ ทั้งๆ ที่ความรู้ประเภทนี้ เราเรียนมาแล้วจนจบใช้เวลาตั้ง ๗-๘ ปี แต่เวลามาปฏิบัติ ถามว่าตรงไหนเป็นรูปตรงไหนเป็นนาม ตอบไม่ได้

แม้บางท่านจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอกสำเร็จเป็นด๊อกเตอร์ มาบวชมาปฏิบัติอยู่ที่นี้ อะไรๆ ก็รู้กันหมด จนเป็นครูเป็นอาจารย์เขาได้ แต่เวลาถาม เช่นว่า เวลากำหนดอาการเย็นอาการร้อน ตรงไหนเป็นรูปตรงไหนเป็นนาม ตอบไม่ได้ หรือบางทีจบเปรียญ ๙ ประโยค นี้ไม่ใช่ของธรรมดา จบเปรียญ ๗ เปรียญ ๘ ก็เคยมาประพฤติปฏิบัติ แต่เมื่อถาม ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม

บางที มีฝรั่งมาปฏิบัติ จบปริญญาโท ปริญญาเอกปริญญาตรี โท เอก นี้ไม่ใช่ของน้อย อย่างฝรั่งนี่ จบ

ปริญญาเอก แต่ถามแล้ว ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม จนนึกสงสัยว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้

คำถามสั้นๆ แต่มันชอบกล ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม เกิดความสงสัยขึ้นมา มันเป็นอย่างนี้ ขออย่าได้เข้าใจว่าเรื่องที่บรรยายมานี้เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องขี้ผง เป็นเรื่องของเด็กๆ ที่จะพูดกัน ความจริงเป็นของรู้ได้ยาก เป็นของละเอียด

การรู้รูปนาม เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะเหตุไร เพราะว่าการรู้รูปรู้นามนี้ สามารถที่จะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดานของเราได้ ถ้ารู้มากก็ได้ประโยชน์มาก ถ้ารู้น้อยก็ได้ประโยชน์น้อย

รูปนามนี้ ต่างก็ไม่มีเดช ไม่มีอำนาจในตัวเอง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน อุปมาเหมือนกันกับ มัดไม้อ้อ ๒ มัด ที่ค้ำยันกันไว้ ถ้ามัดหนึ่งล้ม อีกมัดหนึ่งก็ต้องล้ม ข้อนี้ก็เหมือนกัน **ถ้ารูปดับ นามก็ต้องดับ ถ้านามดับ รูปก็ต้องดับ** อยู่ต่อไปไม่ได้

อีกอย่างหนึ่ง เหมือนกันกับ **เจ้าบอดกับเจ้าง่อย** วันหนึ่ง เจ้าบอดมีความประสงค์ที่จะไปบ้านหนึ่ง ซึ่งได้ยินเขาเล่าลือกันว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ จึงอยากไป แล้วก็ใช้ไม้

เท้านำทางเดินไป บ่นไปว่า ข้าพเจ้าอยากไปบ้านโน้นจริง จะทำอย่างไรหนอ จึงจะไปได้ ใครหนอจะเป็นผู้นำทาง บ่นไปเดินไป

บังเอิญในขณะนั้น ก็ไปพบกับเจ้าง่อย เจ้าง่อยนี้เป็นคนง่อยมาแต่กำเนิด ไม่สามารถจะเดินได้ แต่ตาดี เจ้าบอดนี้ก็บอดมาแต่กำเนิด ไม่สามารถที่จะมองเห็นอะไรได้ แต่ว่าร่างกายแข็งแรงดี พอเจ้าง่อยได้ยินเจ้าบอดบ่นดังนั้น ก็ดีใจทันที จึงตอบขึ้นว่า ข้าพเจ้าก็อยากไปบ้านนั้นเหมือนกัน แต่เพราะข้าพเจ้าเป็นคนง่อยมาแต่กำเนิด จึงไม่สามารถที่จะเดินได้ แต่ตาของข้าพเจ้าดีสามารถที่จะมองเห็นอะไรได้ทั้งหมด พอว่าเท่านั้นเจ้าบอดก็ดีใจ เข้าไปยกเจ้าง่อยขึ้นบนบ่า เดินไปตามมรรคา เพื่อที่จะไปสู่บ้านที่ทั้งสองประสงค์จะไป

ในขณะที่ไปนั้น เจ้าง่อยซึ่งอยู่บนบ่าเป็นตา บอกว่า ที่นี้มันสูง ที่นี้มันต่ำ ที่นี้เป็นตมเป็นโคลน ที่นี้เป็นกรวด ที่นี้มีขวากมีหนาม ที่นี้มีหลักมีตอ เจ้าง่อยเป็นผู้บอกทางเป็นตา ส่วนเจ้าบอดเป็นคนเดิน เป็นขา ผลสุดท้ายก็เดินไปถึงถิ่นฐานบ้านช่องที่ทั้งสองต้องการจะไป

รูปกับนาม นี้ก็เหมือนกัน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่างก็ไม่มีเดช ไม่มีอำนาจต้องอาศัยกัน สมมติง่ายๆ เวลาอยากกินอย่างนี้ ใครเป็นผู้อยาก ใจเป็นผู้อยาก แต่กินไม่ได้ ต้องอาศัยรูปเป็นผู้นำมาให้กิน เป็นผู้กิน จึงจะได้ เวลาปวดอุจจาระปัสสาวะ ใครเป็นผู้ปวด ใจเป็นผู้ปวด แต่ว่าไปไม่ได้ ถึงจะปวดสักปานใดก็ตาม ก็ไปไม่ได้ต้องอาศัยรูปเป็นผู้พาไป จึงจะไปได้

เวลาท่านทั้งหลายอยากพ้นจากกิเลสตัณหา อยากพ้นจากความโลภ โกรธ หลง หรืออยากได้ฌาน ได้สมาบัติ อยากสำเร็จอริยมรรคอริยผล เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ ใครเป็นผู้อยาก ใจเป็นผู้อยาก แต่เวลาทำความเพียรนั้นต้องอาศัยรูป ถ้ารูปไม่พาเดินจงกรมนั่งสมาธิแล้ว ไม่สามารถที่จะสำเร็จได้ เหตุนั้น รูปกับนามจึงต้องอาศัยกัน จึงจะสำเร็จประโยชน์ได้

รูปกับนาม นี้ เวลาทำบุญทำกุศลต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาทำบาปทำกรรมก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน มันเป็นอย่างนี้ เวลาทำบาปนี้ ใจเป็นผู้อยากทำบาป ใครเป็นผู้ทำ รูปเป็นผู้ทำ แต่เวลาตกนรก ใครเป็นผู้ตก ใจคือวิญญาณ เป็นผู้ตกนรก

การรู้รูปรู้นาม นี้ มีประโยชน์อย่างไร

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การรู้รูปรู้นามนี้ ถ้าว่าเรารู้อย่างต่ำๆ ด้วยการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ว่าไม่สามารถที่จะบรรลุคุณวิเศษอะไร ไม่สามารถที่จะบรรลุสมาบัติ ไม่สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผล เวลาตายมีรูปมีนามเป็นอารมณ์ กำหนดรูปกำหนดนาม ภาวนาว่า พองหนอยุบหนอ หรือ พุทโธๆๆ ตายไปด้วยกัน เราก็ไม่ไปสู่อบายภูมิมีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เรามีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ถ้าเรารู้รูปรู้นามสูงขึ้นไปหน่อย ก็เป็นจุลโสดาบัน เมื่อเป็นจุลโสดาบัน ก็สามารถปิดประตูอบายภูมิได้ ๒-๓ ชาติ ตายแล้วไม่ไปสู่อบายภูมิ ถ้ารู้รูปนามขึ้นไปอีก ถึงขั้นมัชฌิมโสดาบัน ตายแล้วก็ไม่ไปอบายภูมิมากกว่านั้น มีสุคติโลกมนุษย์สวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ถ้าเรารู้รูปรู้นาม จนเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นอันว่าเราปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตัดกระแสวัฏสงสารลงไปจนนับไม่ถ้วน จะเกิดอีกอย่างมาก ๗ ชาติเท่านั้น แล้วจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าเรารู้รูปนามสูงขึ้นไปกว่านั้น ได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี จะเกิดอีก

เพียงชาติเดียวเท่านั้น ก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ถ้าเรารู้รูปรู้นามสูงขึ้นไปกว่านั้นอีก จนเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุเป็นพระอนาคามี เมื่อได้เป็นพระอนาคามีแล้ว ก็เป็นอันว่ากามภพนี้ ตัดสิ้นแล้ว ไม่กลับมาสู่กามภพอีก ไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหม และจะได้บำเพ็ญวิปัสสนาบรรลุเป็นพระอรหันต์ ปรินิพพานในสุทธาวาสพรหมนั้น

ถ้าเรารู้รูปนามสูงขึ้นไปจนจบ พูดง่ายๆ ว่าเรียนจบถ้าเขามีขั้นปริญญา ก็จบปริญญาเอก ถ้าเรียนจบอภิธรรมก็เรียกว่าอภิธรรมบัณฑิต แต่การเรียนรู้รูปรู้นามจนจบอภิธรรมบัณฑิตนั้นยังไม่ได้บรรลุ ต้องเรียนในด้านการเจริญวิปัสสนา เมื่อเรียนรู้รูปรู้นามจบด้วยภาวนาปัญญาอย่างนี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

เมื่อใด สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็เป็นอันว่าเราสามารถตัดกงกรรมของวัฏสงสารได้แล้ว ไม่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารอีกต่อไป พ้นจาก ชาติกันดารชรากันดาร พยาธิกันดาร และ มรณกันดาร ถึงฝั่งฟากโน้นคือพระนิพพาน อันเป็นเอกันตบรมสุข

ที่กล่าวแล้วนั้น เป็นประโยชน์ของ **การรู้รูปรู้นาม** อีกอย่างหนึ่ง การรู้รูปรู้นามนี้ ถ้าว่าเรารู้อย่างต่ำ ก็สามารถ

ที่จะปกครองตัวเองได้ใช้ตัวเองเป็น ปกครองตัวเองได้ใช้ตัวเองฟัง ไม่ปล่อยให้ไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา

เราทั้งหลายลองนึกดูว่า บางคน ทำไมถึงดื่มสุรายาเมา สูบฝิ่น กินกัญชา เสพผงขาว เฮโรอีน หรือชอบมัวเมาเล่นการพนัน คบมิตรชั่ว เป็นต้น เพราะเหตุไร เพราะว่าไม่รู้รูปรู้นาม หากว่ารู้รูปรู้นามดีแล้ว สามารถบอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองฟัง บอกตัวเองได้ใช้ตัวเองเป็น ไม่ตกเป็นทาสกิเลสตัณหา มานะ ทิฏฐิ สามารถลดความเห็นแก่ตัวลงได้

แต่สำหรับผู้รู้รูปรู้นามไม่ชัด คือรู้อยู่ แต่ไม่ชัด จะมีความเห็นแก่ตัวมาก หลงยึดมั่นถือมั่นว่า รูปนี้เป็นอัตตะ เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา ใครจะมาแตะต้องไม่ได้ บางทีมองหน้ากันหน่อยก็ไม่ได้ ถึงกับฆ่ากัน ยิงกันตาย บางทีถูกเหยียบเท้าหน่อย ก็ว่าทำไมมึงมาเหยียบเท้ากูเท่านั้นแหละ ฆ่ากันตายแล้ว

เวลาทำกัมมัฏฐานก็เหมือนกัน ผู้ที่รูปนามไม่ชัด พอเจ็บนั่นปวดนี่ขึ้นมา ก็จะนึกว่า ทำไมหนอวันนี้เราจึงปวดเหลือเกิน เราจึงเมื่อยเหลือเกิน เราช่างไม่สบายเหลือเกิน คำว่า **เราๆ** นี้ มันจะโผล่ขึ้นมาเรื่อยๆ โดยไม่มีความกระดากละอายในจิตใจในของตัวเอง แต่สำหรับผู้ที่รูปนาม

ชัดแล้วจะไม่คิดอย่างนี้ จะไม่พูดอย่างนี้ เพียงแต่คิดว่า ทำไมหนอ วันนี้เราจึงปวด จึงเมื่อยเหลือเกิน เพียงคิดแค่นี้ ก็จะเกิดความสลดสังเวชในจิตในใจขึ้นมาว่า ไม่น่าจะคิดอย่างนี้เลย เพราะคำว่า **เรา** ว่า **เขา** นี้มันไม่มี มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น

ตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งลาราชการมาบวชปี ๒๕๑๕ เวลาประพฤติปฏิบัติ รูปนามของแกชัดดี จะเดินไปทางไหน แกจะบ่นว่า คนนี้มันไม่มี มันมีแต่รูปแต่นามเท่านั้น ผลสุดท้ายไปหาหลวงพ่อว่า หลวงพ่อ คำว่า **คน** นี้ไม่มี เขาเรียกว่า **คน** แต่ประเทศไทย ประเทศลาว ประเทศเขมรเท่านั้น สำหรับประเทศอื่นเขาไม่เรียกคน ผมออกไปนี้ผมจะไปพิมพ์หนังสือตีแผ่ทั่วโลก ให้ผู้ที่ยึดมั่นถือมั่นในรูปนามนี้ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรานั้น ให้รู้ว่าคนนั้นไม่มี มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น

หลวงพ่อก็ได้แต่คิดว่า พระรูปนี้รูปนามชัดเจนดี นี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นแล้วว่า ผู้รูปนามชัดแล้วจะไม่เห็นแก่ตัว สามารถละทิฏฐิมานะลงได้ ทำให้สามารถรักษาจิตของตนให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้กิเลส เหตุนั้น ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย อย่าได้ชะล่าใจ

ความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ที่ได้รับอยู่ทุกวันนี้ มันเป็นธรรมดาอยู่เอง ในการเจริญพระกัมมัฏฐานต้องมีการเจ็บที่นั้นปวดที่นี้บ้าง บางทีเกิดความหวิวหวาม ตกใจง่าย บางทีมีอาการเบื่อ บางทีมีอาการกลุ้มใจ จิตฟุ้งซ่าน คิดมาก ท่านทั้งหลายก็จะคิดว่า ทำกัมมัฏฐานนี้เป็นทุกข์เหลือทน เราหลงมาปฏิบัติตั้งแต่เมื่อไรหนอ ถ้าคิดอย่างนี้ขึ้นมา ขอให้ท่านทั้งหลายคิดว่า ความทุกข์ที่เราได้รับอยู่นี้เป็นทุกข์ก็จริง แต่เป็นทุกข์เล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น สมมติว่าเราเดินเป็นทุกข์ มันเจ็บ มันปวด เราไปนั่งก็หาย หรือขณะที่นั่งมันเจ็บมันปวด เราออกไปเดินมันก็หาย

ทุกข์นี้เป็นทุกข์นิดหน่อยเท่านั้น หากว่าเราไปตกในอบายภูมิ ไปเกิดในนรก ยิ่งจะมีความทุกข์มากกว่านี้ เป็นหลายๆ พันล้านเท่า หากว่าไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ก็ได้รับความลำบาก ไม่มีอาหารสำหรับที่จะบริโภค ไม่มีเครื่องนุ่งห่มเฉพาะตัว ต้องถูกทรมานด้วยอำนาจกรรมจนกว่าจะสิ้นกรรมหมดเวร ถ้าไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ยิ่งร้ายกว่าปัจจุบันนี้ เพราะสัตว์เดรัจฉานไม่มีอิสระเฉพาะตัว ไม่มีโอกาสที่จะสั่งสมอบรมคุณงามความดี

นี่เป็นโชคดีแล้วหนอ ที่เราได้มีโอกาสเข้ามาปฏิบัติ

พระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถึงอย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะไม่ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล เราเชื่อมั่นได้ว่า ตายแล้วจะไม่ไปสู่อบายภูมิ จะมีสุคติโลกมนุษย์สวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า หากเกิดในภพใหม่ ชาติใหม่ ก็จะมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เป็นสัมมาทิฏฐิ จะได้เข้าหานักปราชญ์อาจารย์ บางทีจะได้พบพระพุทธเจ้า สาวกของพระพุทธเจ้า จะได้ฟังธรรมปฏิบัติธรรม และจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลในโอกาสข้างหน้า

ขอให้เราใช้ปัญญาเตือนสติตนอย่างนี้ตลอดเวลา เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนจิตใจ ให้ดำเนินไปสู่ปฏิปทา คือหนทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ ให้ท่านทั้งหลายได้ระลึกสำเหนียกอยู่เสมอว่า เราหลั่งน้ำตาในเวลาหนุ่ม จะได้ไม่กลุ้มใจเมื่อแก่

เรามีความทนทุกข์ทรมานเมื่อหนุ่ม แต่จะยิ้มได้เมื่อแก่ ขณะนี้เราทนทุกข์ทรมานในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน แต่ผลสุดท้ายเราจะยิ้มได้ เราจะได้ความมั่นใจ ได้ใบประกันชีวิต ว่าเราจุติจากอัตภาพนี้แล้ว จะไม่บังเกิดในอบายภูมิ

สรุปแล้วว่า การไม่รู้จักรูปจักนามนี้ เป็นเหตุให้คนเราประพฤติชั่วช้านานาประการ คนที่หลงสิ่งเสพติด เข้า

คลับเข้าบาร์ ฆ่ากัน ยิงกัน ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ก็เพราะไม่รู้จักรูปนาม ไม่รู้จักถือเอาประโยชน์จากรูปนามนี้มาใช้ เหมือนกับเรารู้ว่า ยานี้กินเข้าไปแล้วเราจะหายจากโรคที่เป็นอยู่ แต่เราไม่กินก็ไม่ได้ประโยชน์จากยา

เมื่อท่านทั้งหลายรู้แล้วว่า รูปนามนี้เป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลทั้งหลาย ส่วนที่เป็นบ่อเกิดของบาป จะไม่พูดถึง กามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล ตลอดถึงโลกุตตรกุศล ก็เกิดจากรูปนามนี้ อาศัยถือเอาประโยชน์จากการมีรูปมีนามนี้

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย ที่มีโอกาสมาบวชมาปฏิบัติในครั้งนี้ จงถือเอาประโยชน์จากการมีรูปมีนามให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ตั้งแต่ประโยชน์อย่างต่ำสุด จนถึงประโยชน์อย่างสูงสุดตามที่กล่าวมาแล้ว

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมเอาธรรมะเรื่อง **รูปนาม** นี้ มาบรรยาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ขันธ์ ๕

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **ขันธ์ ๕** มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลาย

คือร่างกายอันยาววาหนาคืบของเรา ตั้งแต่เท้าถึงศีรษะ ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้านี้ เมื่อรวมลงแล้วเรียกว่า ขันธ์ ๕

ที่ได้ชื่อว่า **ขันธ์ ๕** นั้น เพราะเป็นกอง ประชุมด้วยปรากฏการณ์ ๑๑ อย่าง คือ

เป็นสภาพที่มีแล้วในอดีต ๑

เป็นสภาพที่จะเป็นไปในอนาคต ๑

เป็นสภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ๑

เป็นสภาพที่มีอยู่ภายใน ๑

เป็นสภาพที่มีอยู่ภายนอก ๑

เป็นสภาพที่หยาบ ๑

เป็นสภาพที่ละเอียด ๑

เป็นสภาพที่เลว ๑

เป็นสภาพที่ประณีต ๑

เป็นสภาพที่ไกล ๑

เป็นสภาพที่ใกล้ ๑

รวมเป็นสภาพที่ปรากฏได้ใน ๑๑ ประการ เรียกว่า **ขันธ์** ได้แก่ เบญจขันธ์ มีอยู่ ๕ ประการคือ

๑. **รูปขันธ์** กองรูป มีหน้าที่แตกดับ

๒. **เวทนาขันธ์** กองเวทนา มีหน้าที่เสวยอารมณ์รูปนาม ที่แตกดับ

๓. **สัญญาขันธ์** กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปนามที่แตกดับ

๔. **สังขารขันธ์** กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปนามที่แตกดับ

๕. **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปนามที่แตกดับ

ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหน ได้แก่พระปรมัตถ-ธรรมนั้นเอง อุปมาเหมือน ป่าไม้ เมื่ออยู่ในป่าเรียกว่าต้นไม้ เมื่อนำมาใช้ทำบ้านเรือน เรียกว่าเสาบ้าง เรียกว่าพื้นบ้าง

เป็นต้น ข้อนี้ฉันใด แม้ขันธ์ ๕ ก็เอาปรมัตถ์ทั้ง ๓ ประการ เว้นพระนิพพาน มาเป็น ฉันนั้นเหมือนกัน

คำว่า **ปรมัตถธรรม** ทั้ง ๓ ประการ คือ จิต ๑ เจตสิก ๑ รูป ๑

สงเคราะห์พระปรมัตถธรรม ๓ ลงในขันธ์ ๕ ดังนี้

รูปขันธ์ คือรูป ๒๘ เวทนาขันธ์ คือเวทนาเจตสิก ๑ ดวง สัญญาขันธ์ คือสัญญาเจตสิก ๑ ดวง สังขารขันธ์ คือเจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง วิญญาณขันธ์ คือจิต ๘๙ ดวง หรือกล่าวโดยพิสดารมี ๑๒๑ ดวง

ส่วนคำที่ว่า **เว้นพระนิพพาน** นั้น หมายความว่า พระนิพพานนั้น ไม่นับเข้าในขันธ์ใดขันธ์หนึ่ง เรียกว่า **ขันธวิมุตติ** คือพ้นจากขันธ์ ๕ ถ้ายังมีขันธ์ ๕ อยู่ก็ยังเป็นพระนิพพานไม่ได้

ขันธ์ ๕ นี้ คือ **รูปนาม** นั่นเอง มีการสงเคราะห์ดังนี้

รูปขันธ์ จัดเป็นรูปธรรม

เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทั้ง ๓ นี้ คือ นามเจตสิก วิญญาณขันธ์ คือนามจิต รวมนามเจตสิกกับนามจิตเข้าด้วยกัน จัดเป็นนามธรรม

ขันธ์ ๕ นี้จึงได้แก่ รูปธรรมกับนามธรรม

เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ อาการขวาย่าง ซ้ายย่าง แต่ละครั้งๆ นั้นก็ถูกขันธ์ ๕ หมดทุกขันธ์

รูปขันธ์ นั้น เป็นรูปที่ประกอบไปด้วย มหาภูตรูปทั้ง ๔ คือประกอบไปด้วย ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม อันเป็นที่อาศัยของนามขันธ์ทั้ง ๔ มีเวทนาขันธ์ เป็นต้น

เวทนาขันธ์ เป็นขันธ์ที่ทำหน้าที่ด้านรับอารมณ์ทั้งที่ดีที่ชั่ว คือทำหน้าที่ รับอารมณ์ และก็เสวยอารมณ์นั้นๆ

สำหรับ **สัญญาขันธ์** เป็นขันธ์ที่ทำหน้าที่จำอารมณ์ คือ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัส เป็นต้น

สังขารขันธ์ เป็นขันธ์ที่ทำหน้าที่คิดอารมณ์ ทั้งที่ดีที่ชั่ว

วิญญาณขันธ์ เป็นขันธ์ที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์

ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๕ นี้ รูปขันธ์เป็นที่อาศัยของนามขันธ์ทั้ง ๔, สำหรับ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น เป็นทางที่จิตมาสู่อารมณ์ คือว่าเป็นวิญญาณของจิต แต่ว่าไม่ใช่เป็นอันเดียวกันกับจิต

ขอให้ท่านทั้งหลายคิดให้ซึ้งๆ คือ เวทนา การรับอารมณ์ เสวยอารมณ์ก็ดี สัญญา การจำอารมณ์ก็ดี สังขาร คือสภาวธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้คิดดีคิดชั่วก็ดี วิญญาณ คือ

สภาวธรรมที่รู้อารมณ์ที่เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ดี นั่นเป็นอาการของจิต แต่ไม่ใช่เป็นอันเดียวกันกับจิต

คือวิญญาณขันธ์ ๕ นั้น เราคิดอย่างหนึ่ง คล้ายๆ กับว่าเป็นอันเดียวกัน แต่เป็นคนละอัน **วิญญาณขันธ์ ๕** นั้น เป็น**อาการของจิต** ส่วน**จิต**นั้นเป็น**วิญญาณธาตุ** คือเป็นธาตุรู้ แต่ว่าไม่ใช่เป็นอันเดียวกันกับวิญญาณขันธ์

อุปมาเหมือนกันกับพระจันทร์และแสงสว่างของพระจันทร์ พระจันทร์อุปมาเหมือนกับวิญญาณธาตุ แสงสว่างของพระจันทร์อุปมาเหมือนกับวิญญาณขันธ์

อุปมาเหมือนกันกับพระอาทิตย์กับแสงของพระอาทิตย์ พระอาทิตย์อุปมาเหมือนกับวิญญาณธาตุ แสงสว่างของพระอาทิตย์อุปมาเหมือนกับวิญญาณขันธ์

อุปมาเหมือนกันกับ ไฟฉายและแสงสว่างของไฟฉาย ไฟฉายอุปมาเหมือนกับวิญญาณธาตุ แสงสว่างของไฟฉายอุปมาเหมือนกับวิญญาณขันธ์

มันเป็นคนละอัน คือ แสงสว่างของพระจันทร์ก็ดี พระอาทิตย์ก็ดี ไฟฉายก็ดี ก็ไม่ใช่ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หรือกระบอกไฟฉาย, ส่วนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และกระบอกไฟฉาย ก็ไม่ใช่แสงสว่างของดวงจันทร์ ดวง

อาทิตย์ หรือกระบอกไฟฉาย เหล่านั้น

อุปมาเหมือนกันกับ กลองและเสียงของกลอง เสียงกลองก็ไม่ใช่อันเดียวกันกับกลอง กลองก็คนละอันกันกับเสียงกลอง ข้อนี้ฉันใด **เวทนา สัญญา สังขาร** และ**วิญญาณขันธ์** ก็มิใช่อันเดียวกันกับ **วิญญาณธาตุ**, **วิญญาณธาตุ** ก็ไม่ใช่อันเดียวกันกับ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์** เป็นคนละอัน

เราจะสังเกตง่ายๆ เวลานอนว่า เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน เวลานอนหลับ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์นั้น ดับไปหมด แต่ **จิต** คือ **วิญญาณธาตุ** นั้นไม่ดับ มีอาการเกิดดับๆ อยู่ในห้วงแห่งภวังค์

เวลาถูกยาสลบ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์นั้นไม่เกิด มันดับไปหมด แต่จิตของเรายังไม่ดับขณะนั้น คือยังไม่ตาย ก็เพราะเหตุไรจึงไม่รู้ เพราะว่าจิตไม่ออกไปทำงาน (เมื่อจิตไม่ออกไปทำงาน) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์ จึงไม่มี เมื่อไรที่จิตออกไปทำงานแล้ว เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์ จึงมี

ทีนี้ เวลาตาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณขันธ์เหล่านั้น ดับหมด ไม่มีเหลือ แต่จิตคือวิญญาณธาตุนี้

หากว่ายังมีกิเลสอยู่ ก็ไม่ดับ ต้องไปเกิดในภพน้อยภพใหญ่ตามกำลังของบุญบาปที่ทำไว้

เช่นว่า ถ้ามีความโกรธมากก็ไปตกนรก มีความโลภมากก็ไปเกิดเป็นเปรต ถ้ามีความหลงมากก็ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้ามีมนุษยธรรมมากก็มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าบำเพ็ญกามาวจรไว้มากก็ไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดา ถ้าบำเพ็ญรูปาวจรกุศลไว้มากก็ไปเกิดในรูปพรหม ถ้าบำเพ็ญอรูปาวจรกุศลไว้มากก็ไปเกิดในอรูปพรหม

หมายความว่า ถ้ากิเลสยังไม่ดับ ก็ยังจะไปเกิดในภพน้อยภพใหญ่อยู่ แต่ถ้าหากว่ากิเลสดับหมดแล้ว ตัว **วิญญาณธาตุ** นี้ก็ถึงความบริสุทธิ์ เราเรียกความบริสุทธิ์นี้ว่า **พระนิพพาน**

เมื่อใด เราประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานจิตของเราบริสุทธิ์สะอาดหมดจด จากสังกิเลสธรรมทั้งหลายทั้งปวงทั้งที่เป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ไม่มีเหลืออยู่ในขันธสันดานอีกเลย เราเรียกผู้นั้นว่า ถึงพระนิพพานแล้ว

ขันธ์ ๕ นี้ ท่านจัดเป็น **มาร** ประการหนึ่ง เพราะเป็นสภาพผู้ทำลายล้าง เป็นผู้ทำให้เกิดความลำบากอยู่หลายประการ เช่น พวกเราทั้งหลายที่มีความลำบากลำบน ทน

ทุกข์ทรมาน เจ็บโน้นปวดนี้ อยู่ทุกเมื่อเชื่อวันนี้ ก็เพราะว่ามีขันธ์ ๕ เพราะขันธ์ ๕ เป็นเหตุ จึงมีการเจ็บไข้ได้ป่วย เหตุนั้นขันธ์ ๕ ท่านจึงว่าเป็นมารประการหนึ่ง เรียกว่า **ขันธมาร**

อีกอย่างหนึ่ง ขันธ์ ๕ นี้ ชื่อว่า เป็นผู้ฆ่า ฆ่าโดยไม่มีความรู้สึกตัวโดยไม่มีความสงสัย อุปมาเหมือนบุรุษคนหนึ่ง เขามีความประสงค์จะฆ่าคฤหบดีผู้มั่งคั่ง (เรื่องนี้ มีกล่าวไว้ในเรื่อง **มาร ๕ ประการ เล่มที่ ๓** นั้น) เพราะเหตุนั้นขันธ์ ๕ นี้ จึงชื่อว่า เป็นผู้ฆ่าโดยไม่รู้สึกตัว โดยที่ไม่มีความสงสัยแต่ประการใด

ทีนี้ ขันธ์ ๕ ในแนวปฏิบัติคือ ในขณะที่เรากำหนดบทพระกัมมัฏฐานนี้ ขันธ์ ๕ เกิดขึ้นพร้อมกันหมดทุกขันธ์

สมมติว่าในขณะที่ตาเห็นรูปนั้น รูปขันธ์เกิดแล้ว, ในขณะที่เห็น มีความสุขความทุกข์ไหม ถ้ามีความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี เวทนาขันธ์เกิดแล้ว, อาการที่จำรูปที่เห็นนั้นได้ว่าเป็นรูปอะไร เกิดขึ้นจากไหน สัญญาขันธ์เกิดแล้ว, ในขณะที่เห็นรูปนั้น มีความชอบใจก็ดี ไม่ชอบใจก็ดี สังขารขันธ์เกิดแล้ว, การที่รู้ว่ารูปนี้เกิดขึ้นได้เพราะอะไร เป็นรูปของอะไร มาจากไหน วิญญาณขันธ์เกิดแล้ว

ในขณะที่หูฟังเสียงก็เหมือนกัน สมมติว่าท่าน

ทั้งหลายฟังการบรรยายธรรมของหลวงพ่ออยู่ในขณะนี้ ขณะที่ได้ยินเสียงนั้น รูปขันธ์เกิดพร้อมแล้ว, ขณะที่ได้ยินนั้น เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาขันธ์เกิดแล้ว, อาการที่จำได้ว่าเป็นเสียงของใคร สัญญาขันธ์เกิดแล้ว เมื่อได้ยินเสียงแล้วชอบใจก็ดี ไม่ชอบใจก็ดี เฉยๆ ก็ดี สังขารขันธ์เกิดแล้ว, การที่รู้ว่าเสียงนี้มาจากไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นเสียงของใคร วิญญาณขันธ์เกิดขึ้นแล้ว

ในขณะที่จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส เย็นร้อน อ่อนแข็ง ใจรู้ธรรมารมณ์ก็เหมือนกัน ขันธ์ทั้ง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นพร้อมกันเลย

แต่มีข้อแม้อยู่ว่า ขันธ์ ๕ นี้จะเกิดพร้อมกันได้ ก็ต่อเมื่อเรา**มีสติ**กำหนด ถ้าเราไม่มีสติกำหนด ขันธ์ ๕ นี้ก็ไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน

เมื่อใดเราพยายามทำขันธ์ทั้ง ๕ ประการนี้ให้เกิดขึ้นพร้อมกันทุกขณะๆ ไม่ว่าจะเป็น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ก็ตาม เมื่อนั้น การประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเราก็สามารถที่จะดำเนินไปตามปฏิปทาที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

ที่กล่าวไปแล้ว เป็นการเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ ในแนวปฏิบัติ คือเป็นขันธ์ ๕ ในแนวปฏิบัติ ทีนี้เราจะปฏิบัติอย่างไรในการกำหนดขันธ์ ๕ นั้น เพราะว่าขันธ์ ๕ นั้น เป็นภูมิธรรมที่เป็นพื้นฐาน หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนานี้ ถ้าว่าเราไม่กำหนดขันธ์ ๕ หรือไม่มีขันธ์ ๕ เป็นพื้นฐาน เป็นภูมิธรรม เราก็ไม่สามารถปฏิบัติให้ผ่านพ้นไปได้

การปฏิบัติในขันธ์ ๕ เราแบ่งออกเป็น ๓ ขั้น คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูง มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

วิธีปฏิบัติขั้นต้น ก็ได้แก่ การใช้สติกำหนดขันธ์ ๕ ให้ทันปัจจุบันธรรม คือเมื่อลงมือกำหนดขันธ์ ๕ ทันปัจจุบัน จนใจเป็นสมาธิดี ไม่เผลอ หรือเผลอน้อย แต่กำหนดให้ได้มาก ถ้ากำหนดได้อย่างที่กล่าวมานี้แล้ว พยายามสังเกต ดังนี้ว่า

๑. อาการพองกับอาการยุบ อันไหนสั้น อันไหนยาว

๒. อาการพองกับอาการยุบ อันไหนปรากฏชัด อันไหนไม่ชัด

๓. อาการพองกับอาการยุบ อันไหนหยาบ อันไหนละเอียด

๔. อาการพองกับอาการยุบ อันเดียวกัน หรือคนละอัน

๕. อาการพองกับอาการยุบ ต่างกันหรือเหมือนกัน ต่างกันตรงไหน เหมือนกันตรงไหน

๖. อาการพองขึ้นครั้งหนึ่ง มีกี่ระยะ ท้องยุบลงไปครั้งหนึ่ง มีกี่ระยะ

พยายามจำให้ได้ สังเกตให้ได้ นี่เป็นการปฏิบัติขั้นต้น

วิธีปฏิบัติขั้นกลาง เมื่อผู้ปฏิบัติสังเกต ๖ ข้อนั้น ได้ดีแล้ว ให้สังเกตให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปกว่านั้นอีก ดังนี้

๑. อาการพองกับอาการยุบ เร็วเข้าหรือถี่เข้า มีไหม

๒. อาการพองกับอาการยุบ แผ่วเบา เหลือนิดๆ สม่ำเสมอกันดี มีไหม

๓. อาการพองกับอาการยุบ รู้สึกว่าแน่นๆ หรืออึดอัด หรือหายใจฝืดๆ เหมือนใจจะขาด มีไหม

เมื่ออาการทั้ง ๓ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมีแล้วเกิดขึ้นแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาดูอาการที่เกิดอย่างนั้นต่อไป จนกว่าจะขาดหรือดับวูบลงไป เมื่ออาการอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว อาจมีบ่อยๆ คือนั่งประมาณ ๓๐ นาที หรือ

๑ ชั่วโมง อาจมี ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ๕ ครั้ง เบาบ้าง แรงบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมาธิโดยมาก มักจะมีอาการผงะไปข้างหลัง หรือข้างๆ หรือบางครั้งอาจจะสัปหงกลงไปข้างหน้าก็ได้ นี้เป็นวิธีปฏิบัติขั้นกลาง

วิธีปฏิบัติขั้นสูง ขั้นละเอียด คือเมื่อนักปฏิบัติผ่านขั้นต้น ขั้นกลางมาแล้ว พยายามสังเกตให้ละเอียดถี่ถ้วน เพื่อพิสูจน์ว่า ก่อนรูปนามจะขาดหรือดับวูบไปนั้น อาการพองกับอาการยุบ มีลักษณะเป็นอย่างไร เร็วหรือช้า เบาหรือสม่ำเสมอดี หรือมีอาการแน่นอึดอัด หายใจฝืดเหมือนใจจะขาด และเวลาที่ขาดหรือดับไปนั้น ขาดหรือดับไปตอนไหน ตอนท้องพองหรือท้องยุบ ดังนี้เป็นต้น

ต้องจับให้ทันปัจจุบันจริงๆ ให้ได้จริงๆ ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง จับได้เพียงครั้งเดียว ก็ยังดีกว่าจับไม่ได้เสียเลย ข้อสำคัญในการปฏิบัติพระวิปัสสนา-กัมมัฏฐานอยู่ตรงนี้ เมื่อทันปัจจุบันแล้ว หรือจับทันแล้วจะได้ประโยชน์อะไร ประโยชน์ที่จะได้นั้นท่านกล่าวว่า **อเนกสหัสสานิ** มีอานิสงส์ตั้งหลายพัน นับไม่ถ้วน

ข้อนี้ท่านผู้ปฏิบัติได้ผลจริงแล้ว จะรู้เห็นได้เองโดยไม่ต้องสงสัยเลยแม้แต่น้อย กิเลสตัณหาของผู้นั้น จะลดลง

เอง ความโลภ โกรธ หลง ก็รู้สึกว่าเบาบางลงไปตามลำดับๆ โปรดพิจารณาพิสูจน์ด้วยตัวของท่านเองแล้วก็จะรู้

ทั้งหมดนี้เป็นหลักปฏิบัติง่ายๆ ในขันธ์ ๕ ฉะนั้น ขอให้ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พยายาม **ใช้สติ** กำหนดให้ทันปัจจุบันดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

ไม่ใช่ว่าเราจะกำหนด พองหนอ ยุบหนอๆ หรือ พุทโธๆ ไปเฉยๆ เราต้องสำเหนียกรู้อาการพอง อาการยุบให้ดี ให้ละเอียด ตามวิธีปฏิบัติทั้ง ๓ ขั้น ที่ได้บรรยายให้ฟังไปแล้วนั้น เมื่อทำได้ดังนั้น จะถือได้ว่าปฏิบัติถูกต้อง

เอาละ เท่าที่หลวงพ่อได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **ขันธ์ ๕** มาบรรยายแด่ท่านทั้งหลายนี้ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

อกิญฺจนํ นานุปตนฺติ ทุกฺขา

ทุกข์ ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล

ขุ. ธ. ๒๕/๔๔

อายตนะ ๑๒

วันนี้ จะได้นำเอาเรื่อง **อายตนะ ๑๒** มาบรรยายเพื่อประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

คำว่า **อายตนะ** หมายถึง ความสัมพันธ์

การเรียนเรื่อง **อายตนะ** นี้ ก็คือการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับโลกภายนอก ซึ่งจะสัมพันธ์กันได้ ก็ต้องอาศัยอายตนะ

อายตนะ นี้เป็น เครื่องตัด เครื่องต่อ เครื่องเชื่อม เครื่องโยง ระหว่างตัวเรากับโลกภายนอก ไม่เหมือนกันกับขันธ์ ๕ คือขันธ์ ๕ นั้น เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติ ซึ่งอยู่ภายในตัวของเราเอง

ท่านทั้งหลายอาจไม่เห็นความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องอายตนะ เพราะใครๆ ก็มีอายตนะด้วยกันทั้งนั้น คือทุกท่านทุกคนมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยกันทุกคน จึง

อาจเห็นว่าไม่สำคัญ แต่ถ้าเรามองเข้าลึกๆ แล้ว จะเห็นว่า **การเรียนรู้เรื่องอายตนะนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด**

เรามองดูวัตถุภายนอกจากตัวของเราไป เช่น วัตถุทางวิทยาศาสตร์แต่ละชิ้นละอันที่เขาทำขึ้นมา เขาต้องมีเครื่องตัด เครื่องต่อ เครื่องเชื่อม เครื่องโยง ระหว่างกันไว้ ตัวอย่างไฟฟ้าที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ต้องมี ที่ตัด ที่ต่อ ที่เชื่อม ที่โยงระหว่างไฟฟ้าภายในบ้านกับนอกบ้านไว้ ซึ่งเรียกว่า **คัทเอาท์**

ถ้าต้องการที่จะตัดไฟภายนอกไม่ให้เข้ามาภายในบ้านก็ยกคัทเอาท์ลงเสีย ไฟก็เข้าในบ้านของเราไม่ได้ ถ้าต้องการให้ไฟเข้าก็ยกคัทเอาท์ขึ้น ไฟก็เข้ามา เราต้องการใช้ประโยชน์อะไร ก็ใช้ได้ ถ้าหากไม่มีคัทเอาท์นี้ หรือใช้คัทเอาท์ไม่เป็น บางทีไฟฟ้าลัดวงจรขึ้นมา หรือไฟช็อตขึ้นมาในบ้านของเรา ทำให้เป็นอันตราย ต้องเสียเงิน เสียทอง เสียทรัพย์สิน บางทีก็ต้องเสียชีวิต ข้อนี้ฉันใด การเรียนรู้เรื่องเครื่องตัด ต่อ เชื่อม โยง คือ อายตนะ นี้ ก็ฉันนั้น

สำหรับอย่างอื่น เช่น รถยนต์อย่างนี้ เขาก็ต้องมีเครื่องตัด เครื่องต่อ ถ้าต้องการให้รถยนต์วิ่งไป เมื่อติดเครื่องแล้ว ก็ต้องปล่อยคลัตช์ ให้เครื่องยนต์นั้นเชื่อมกับ

เครื่องภายนอก เมื่อต่อกันได้แล้ว รถก็สามารถวิ่งได้ ถ้าว่าต้องการที่จะตัดเครื่องยนต์ภายในออก ไม่ให้เชื่อมกับภายนอก ไม่ต้องการที่จะให้รถวิ่งต่อไป ก็ต้องเหยียบคลัตช์ลงไป เครื่องยนต์ภายในก็จะตัด ไม่เชื่อมกับเพลา รถก็วิ่งไม่ได้ เครื่องยนต์มันทำงานอยู่ก็จริง แต่เราตัดไม่ให้ต่อกันแล้วมันก็วิ่งไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด

ระหว่างอายตนะภายในของเรากับโลกภายนอก ก็เหมือนกัน หรือผู้ที่ใช้ วิทยุก็ดี ทีวีก็ดี เขาทำวิทยุ ทำทีวีขึ้นมาแล้ว เขาต้องมีที่ตัดที่ต่อ ถ้าต้องการที่จะฟังวิทยุหรือดูทีวี เราต้องเปิดสวิตซ์ไฟขึ้น เมื่อเปิดแล้ว จึงจะได้หมุนหาคลื่นให้ตรงกับไซเกิ้ลของสถานีส่ง หรือกดทีวีให้ตรงช่องที่เขาส่งมา เราอยากดูช่องไหนก็เปิดช่องนั้น เมื่อเครื่องภายในกับภายนอกเชื่อมกันอย่างนี้แล้ว เราก็สามารถฟังวิทยุหรือดูทีวีได้ แต่ถ้าเราไม่ต้องการที่จะฟังหรือไม่ต้องการที่จะดูจะชม เราก็ปิดสวิตซ์เครื่องวิทยุเครื่องทีวีนั้นเครื่องจะไม่เชื่อมไม่ต่อกัน เราก็ฟังไม่ได้ดูไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด

ตัวของเรานี้ ก็เหมือนกัน เป็นสรีระยนต์อันหนึ่ง ซึ่งธรรมชาติสร้างมาให้สมบูรณ์แบบแล้ว ถ้าหากว่าเราต้องการที่จะดูจะชม เราก็สามารถที่จะดูหรือจะชมได้ สมมติว่าเรา

ต้องการดู เราก็เปิดสวิตช์ คือเราเปิดสวิตช์ตา ก็สามารถที่จะดูจะชมได้ คือถ้าจะดู เราก็มีตาให้ดู เวลาเราดูนั่นแหละ ตาของเราเชื่อมกับโลกภายนอกแล้ว

ถ้าต้องการฟังเสียง เราก็ใช้หู เปิดหูขึ้นมา เสียงก็มากระทบกับหู ก็สามารถที่จะฟังได้ ถ้าเราอยากจะดมกลิ่น เราก็มีจมูกไว้พร้อมแล้ว สำหรับเป็นเครื่องต่อเครื่องโยงกับอายตนะภายนอกคือกลิ่น หรือถ้าอยากลิ้มรสก็มีลิ้นไว้พร้อมแล้ว อยากถูกต้องสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็มีกายไว้สำหรับเป็นเครื่องต่อเครื่องโยงกับอายตนะภายนอก

คนที่มีเครื่องต่อ คือ **อายตนะ** แต่ว่าไม่รู้จักใช้อายตนะ หรือไม่รู้จักปกครอง ย่อมเป็นอันตราย เหมือนกับคนที่ใช้ไฟฟ้าไม่รู้จักที่ตัดที่ต่อ ใช้รถยนต์ไม่รู้จักที่ตัดที่ต่อ ไม่รู้จักเบรกรู้จักคลัตช์ คนที่ใช้วิทยุใช้ทีวี ไม่รู้จักที่ตัดที่ต่ออย่างนี้ ย่อมได้รับความเดือดร้อน ข้อนี้ฉันใด เราผู้มีอายตนะแต่ใช้อายตนะไม่เป็น ย่อมเป็นอันตราย

บางที หากว่าขาดสติสัมปัญญะ ปล่อยให้อายตนะของเรานี้เชื่อมกับอายตนะภายนอก ทำให้บางทีเกิดความโกรธขึ้นมา บางทีเกิดความโลภขึ้นมา บางทีทำให้ความหลงเกิดขึ้นมา ทำให้เกิดราคะความกำหนัดในเพศตรงข้าม

ขึ้นมา บางทีทำให้เกิดตัณหาความทะยานอยากอย่างแรงกล้า บางทีก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน เพราะว่าใช้ไม่เป็น อย่างนี้ก็เป็นอันตราย คนที่ฆ่ากัน เอารัดเอาเปรียบกันอยู่ทุกวันนี้ เพราะอะไร เพราะใช้อายตนะไม่เป็น ไม่รู้วิธีใช้อายตนะ

อายตนะ นี้เป็นสะพาน เครื่องเชื่อม เครื่องโยง เครื่องต่อ ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ กัน มีอยู่ ๑๒ ประการ และอายตนะนี้เป็นภูมิพื้นวิปัสสนาญาณ แห่งการรู้แจ้งเห็นจริง เช่นเดียวกันกับขันธ์ ๕ และอายตนะทั้ง ๑๒ นี้ หาใช่อื่นไกลไม่ ได้แก่ **ปรมัตถธรรม** นั่นเอง ซึ่งจะแสดงดังต่อไปนี้

อายตนะ ๑๒			
ภายใน ๖		**ภายนอก ๖**	
จักขวายตนะ	อายตนะคือตา	รูปายนตะ	อายตนะคือรูป
โสตายตนะ	อายตนะคือหู	สัททายตนะ	อายตนะคือเสียง
ฆานายตนะ	อายตนะคือจมูก	คันธายตนะ	อายตนะคือกลิ่น
ชิวหายตนะ	อายตนะคือลิ้น	รสายตนะ	อายตนะคือรส
กายายตนะ	อายตนะคือกาย	โผฏฐัพพายตนะ	อายตนะคือการกระทบ
มนายตนะ	อายตนะคือใจ	ธัมมายตนะ	อายตนะคือธรรม

สงเคราะห์ **ปรมัตถธรรม** ลงใน **อายตนะ ๑๒** ดังนี้

๑) จักขวายตนะ ได้แก่ จักขุปสาทรูป

๒) โสตายตนะ ได้แก่ โสตปสาทรูป

๓) ฆานายตนะ ได้แก่ ฆานปสาทรูป

๔) ชิวหายตนะ ได้แก่ ชิวหาปสาทรูป

๕) กายายตนะ ได้แก่ กายปสาทรูป

๖) มนายตนะ ได้แก่ จิต ๘๙ ดวง

๗) รูปายตนะ ได้แก่ รูปารมณ์ คือสีต่างๆ

๘) สัททายตนะ ได้แก่ สัททารมณ์ คือเสียงต่างๆ

๙) คันธายตนะ ได้แก่ คันธารมณ์ คือกลิ่นต่างๆ

๑๐) รสายตนะ ได้แก่ รสารมณ์ คือรสต่างๆ

๑๑) โผฏฐัพพายตนะ ได้แก่ โผฏฐัพพารมณ์ คือเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง

๑๒) ธัมมายตนะ ได้แก่ สุขุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ นิพพาน ๑

สงเคราะห์ อายตนะทั้ง ๑๒ ลงใน รูปนาม ดังนี้

จักขวายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ

กายายตนะ รูปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โผฏฐัพพายตนะ ๑๐ อายตนะนี้ ย่นลงใน **รูปธรรม**

มนายตนะ เป็น **นามธรรม**

ธัมมายตนะ เป็นทั้ง **รูปธรรม** เป็นทั้ง **นามธรรม**

อายตนะ ๑๒ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เกิดในทวารทั้ง ๖ และอารมณ์ ๑ (ทวารหนึ่งเกิดได้อารมณ์เดียวเท่านั้น) เป็นบ่อเกิดของธรรมเหล่าอื่น เป็นที่ไหลมาแห่งบุญและบาป มีจิตและเจตสิกแอบอยู่ที่นี่ ย่อมไหลนำไปสู่ทุกข์ในสังสารวัฏ

อายตนะ นี้เป็น **สัญชาติ** คือประเทศของจิตและเจตสิก เป็นที่อยู่ที่อาศัยของจิตและเจตสิก เป็นที่ปะปนกัน เป็นที่สโมสรของจิตและเจตสิก อายตนะนี้ที่เป็นเฉพาะรูปธรรม ๑๐ นามธรรม ๑ เป็นทั้งรูปธรรมนามธรรม ๑ ฉะนั้น อายตนะ ๑๒ นี้ ก็คือ **รูปนาม** นั่นเอง

บุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงจะเกิด ต้องอาศัยอายตนะทั้ง ๑๒ ประการนี้ และบาปจะเกิดก็ต้องอาศัยอายตนะทั้ง ๑๒ ประการนี้ หมายความว่า กามาวจรกุศลก็ดี รูปาวจรกุศลก็ดี อรูปาวจรกุศลก็ดี โลกุตตรกุศลก็ดี ก็เกิดที่อายตนะทั้ง ๑๒ ประการนี้ บาปคือกิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด หรือ โลภะ โทสะ โมหะ อุทธัจจะ ถีนมิทธะ เป็นต้น

เมื่อจะเกิดขึ้นก็เกิดที่อายตนะ ๑๒ ประการนี้

ทีนี้ วิธีปฏิบัติในอายตนะทั้ง ๑๒ ประการนี้ เราจะปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติดังนี้คือ ในขณะที่ตาเห็นรูป ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ตา โดยกำหนดว่า เห็นหนอๆ หรือ พุทโธๆ อย่างนี้เรียกว่า **ปิดสวิตซ์ตา** แล้ว ไม่สามารถที่จะต่อกับรูปภายนอก ในขณะที่หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติกำหนดไว้ที่หู โดยกำหนดว่า ได้ยินหนอๆ หรือพุทโธๆ หรือว่า รู้หนอๆ อย่างนี้เรียกว่า ปิดสวิตซ์หรือปิดประตูหูไว้แล้ว เสียงไม่สามารถที่จะเข้าไปภายในได้

เวลาที่จมูกได้กลิ่น ก็ตั้งสติไว้ที่จมูก โดยที่กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ อย่าให้เลยไปถึงกลิ่นดีหรือชั่ว หรือกำหนดว่า พุทโธๆ หรือ รู้หนอๆ เป็นต้น ก็เป็นอันว่าเราปิดจมูกไว้แล้ว ถ้าลิ้นได้รส ก็ตั้งสติไว้ที่ลิ้น จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็มก็ตาม ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น โดยกำหนดว่ารสหนอๆ หรือพุทโธๆ หรือว่า รู้หนอๆ คำใดคำหนึ่งก็ได้ เวลากายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เราก็ตั้งสติไว้ที่กายตรงที่ถูกกระทบ โดยกำหนดว่า ถูกหนอๆ หรือ กระทบหนอๆ หรือ รู้หนอๆ หรือ พุทโธๆ คำใดคำหนึ่งก็ได้

เวลาใจรู้ธรรมารมณ์ ให้ตั้งสติไว้ที่หทัยวัตถุ ใต้ราว

นมข้างซ้ายลงไปประมาณ ๒ นิ้ว กำหนดว่า คิดหนอๆ หรือ พุทโธๆ ให้ระวังในขณะที่เราเอาสติไปตั้งไว้ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ อย่าให้ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าไปได้ คืออย่าให้ความยินดียินร้ายเกิดขึ้น เมื่อเราทำได้อย่างนี้ แสดงว่าเราใช้อายตนะเป็นแล้ว

ขณะใดที่เรามีสติรู้ทัน กิเลสทั้งหลายทั้งปวงก็ไม่สามารถเข้าไปในจิตในใจของเราได้ เป็นอันว่าเราระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น และสำหรับบาปเก่าที่มีอยู่แล้ว ก็จะหมดไปตามลำดับๆ เมื่อบาปเก่าหมดไป บาปใหม่เข้าไม่ได้ เช่นนี้ เรากำหนดนานไปๆ เมื่อใดพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นในขันธสันดาน จิตของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส สว่าง สงบเย็น ไม่มีตัณหาเข้าไปเป็นนายหรือผู้บัญชาการในจิตใจของเราก็ได้อยู่สบาย

เหมือนเรือนที่เขามุงหรือกั้นฝาไว้ดีแล้ว มีประตูหน้าต่างปิดมิดชิดดี เมื่อมีฝนมีลมหรือมีแดดส่องเข้ามา เราก็ปิดประตูหน้าต่างให้ดี ฝนก็ไหลรั่วรดเข้าไปภายในบ้านไม่ได้ แดดก็ส่องเข้าไปไม่ได้ ลมก็พัดเข้าไปภายในไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เจ้าของบ้านหรือผู้ที่อยู่ในบ้าน ก็อยู่ในบ้านได้สบายๆ ไม่เดือดร้อน ข้อนี้ฉันใด ผู้ที่มีสติรักษาอายตนะดี

แล้ว ก็เหมือนกัน ฉันนั้น

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่เราทั้งหลายประพฤติปฏิบัติธรรมะอยู่ในขณะนี้ ที่ต้องการอยากได้สมาธิ อยากเข้าสมาธิได้นานๆ ถึง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง หรือว่า ๕ วัน ๕ คืน ๗ วัน ๗ คืนนี้ แต่เราไม่สามารถจะทำได้ เพราะอะไร ก็เพราะใช้อายตนะไม่เป็น หรือใช้อายตนะไม่สมบูรณ์แบบ คือเรายังเผลออยู่ ยังมีเวลาเผลอในเวลาที่ตาเห็นรูป เราปิดไม่ดี ทำให้ดูรูปแล้วเลยไปถึงดีถึงชั่ว เวลาหูได้ยินเสียง ใจมันออกไปแล้วไปตามเสียง วิ่งไปหาเสียง เวลาจมูกได้กลิ่น ใจก็วิ่งไปหากลิ่นแล้ว

เวลาถูกสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจมันวิ่งออกไปหาอาการสัมผัสนั้นแล้ว เวลาธรรมารมณ์เกิดขึ้นใจ ก็วิ่งไปหาธรรมารมณ์แล้ว วิ่งไปโน้นไปนี้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็ไม่สามารถที่จะทำสมาธิได้ ไม่สามารถที่จะเข้าสมาธิได้ตามต้องการ หรืออีกอย่างหนึ่ง ทั้งๆ ที่ใจของเราสมควรบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี สมควรบรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่เราระวังอายตนะของเราไม่ได้ ใช้อายตนะไม่เป็น หรือการใช้อายตนะของเราไม่คล่องแคล่ว ไม่สมบูรณ์แบบ เราก็ไม่สามารถที่จะบรรลุ

อริยมรรคอริยผล สมกับความต้องการได้

หมายความว่า เราต้องการที่จะบรรลุเป็นพระ-อรหันต์ อาจจะได้บรรลุเพียงขั้นพระอนาคามี ต้องการบรรลุเป็นพระอนาคามี อาจบรรลุเพียงขั้นพระสกทาคามี ต้องการบรรลุเป็นพระสกทาคามี อาจได้บรรลุเพียงขั้นโสดาบัน ต้องการบรรลุโสดาบัน อาจบรรลุเพียงมัชฌิม-โสดาบัน ต้องการบรรลุมัชฌิมโสดาบัน อาจบรรลุได้เพียงจุลลโสดาบัน หรือต้องการบรรลุเพียงจุลลโสดาบัน แต่ก็เพียงแค่ได้ฌานได้สมาบัติเท่านั้น

หรือบางทีก็ไม่ได้เสียเลย ถ้าใช้อายตนะไม่เป็นบังคับอายตนะไม่เป็น มันเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าผู้ใดใช้อายตนะเป็นแล้ว หลวงพ่อขอรับรองว่า ท่านทุกคนทุกรูปทุกนามสามารถที่จะบรรลุ สมาธิ สมาบัติ อริยมรรค อริยผล ตามบุญวาสนาบารมีที่ท่านทั้งหลายได้สั่งสมอบรมมา

ท่านทั้งหลาย เมื่อหลวงพ่อได้บรรยายมาถึงตอนนี้แล้ว ขอให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาดูว่า การใช้อายตนะของเรานั้น เป็นหรือยัง สมบูรณ์แบบแล้วหรือ เราสามารถควบคุมปกครองบังคับอายตนะได้มากน้อยแค่ไหนเพียงไร ในขณะตาเห็นรูป สามารถควบคุมใจไม่ให้วิ่งไปหารูปได้

แล้วหรือยัง ในขณะที่หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส เวลากายถูกสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจรู้ธรรมารมณ์ก็ดี

เราสามารถควบคุมใจของเราไม่ให้วิ่งไปหา เสียง กลิ่น รสสัมผัส ธรรมารมณ์ ได้หรือยัง ถ้าสามารถรักษาได้ เวลาเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้ธรรมารมณ์ ใจของเราไม่ไปเลย เฉยอยู่ตลอดเวลา ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย แสดงว่าปกครองอายตนะได้แล้ว ใช้อายตนะเป็นแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้

แต่ถ้า บังคับไม่ได้ใช้ไม่เป็น นอกจากจะไม่ได้บรรลุสามัญผลใดแล้ว บางทีอาจเสียผู้เสียคนได้ เหมือนกับเรามีรถ แต่ขับไม่เป็น หรือขับได้ไม่สมบูรณ์แบบ เผลอไปขณะใดขณะหนึ่ง รถของเราอาจวิ่งลงจากถนนก็ได้ อาจไปตกตมตกโคลนก็ได้ อาจไปชนคนชนต้นไม้ ชนเสาไฟฟ้าก็ได้ เหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายใช้อายตนะให้เป็น โดยที่เอาสติไปปิดไว้ทันที

เวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจรู้ธรรมารมณ์ หรือธรรมารมณ์เกิดขึ้นในใจ ขอให้เอาสติไปตั้งไว้ทันที แล้ว

กำหนดตามอาการของมัน เมื่อกำหนดได้ดีและคล่องแคล่วแล้ว ก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผล

แต่ว่าในขณะแรกๆ ที่ควบคุมนี้ การที่จะใช้อายตนะให้สมบูรณ์แบบ หรือปกครองให้อยู่ในอำนาจ เป็นของทำได้ยาก เพราะว่า **ธรรมชาติของจิต ไม่เคยอยู่ในอารมณ์เดียวนานๆ** วิ่งไปที่โน้นวิ่งไปที่นี้อยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ไม่เคยอยู่คงที่ เมื่อเราทั้งหลายมาเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องการที่จะให้ใจนี้อยู่กับรูปกับนาม หรืออยู่กับกาย กับเวทนา จิต ธรรม ก็เป็นของทำยากลำบากเหลือทนเหมือนกัน

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ถึงจะเป็นของทำยากลำบาก เป็นของที่บังคับยาก ปกครองยาก หากว่าเราพยายามไปๆ ก็สามารถที่จะควบคุมได้ ใจคนเรานี้ ถ้าเราสามารถควบคุมได้แล้ว หากว่าเราต้องการคิดมันจึงจะคิดไป เราต้องการคิดเรื่องโน้นมันจึงจะคิดไป เราต้องการคิดเรื่องนี้ มันจึงจะคิดไป เราต้องการคิดเรื่องใดมันก็คิดแต่เรื่องนั้น ไม่มีอะไรสับสนปนเปเข้ามา ไม่มีเรื่องอะไรที่จะเกิดขึ้นมาในจิตในใจของเรา เราต้องการที่จะคิดเรื่องใดมันก็คิดเรื่องนั้น เมื่อเรามีอารมณ์เดียวอย่างนี้แล้ว จิตของเราก็มีพลังมีอานุภาพ

สามารถที่จะคิดอะไรได้คล่องแคล่วว่องไวไม่มีอะไรติดขัด

แต่ถ้าจิตหลายๆ อารมณ์แล้วก็คิดยาก จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก็ลำบาก เมื่อใด เราสามารถทำจิตทำใจให้อยู่ในอารมณ์เดียวแล้ว เมื่อนั้น จิตของเราก็มีพลังมีอำนาจมาก สามารถที่จะนำไปประหาณโลภะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปจากขันธสันดานของเราได้ ตัวอย่าง **พระติสสะมหาเถระ**[๑] ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ในพระธัมมปทัฏฐกถาว่า

มีตระกูลๆ หนึ่ง อยู่ด้วยกัน ๓ คน คือ สามี ภรรยา และบุตรสาว เป็นตระกูลที่ยากจนข้นแค้นอนาถา หาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วยการเก็บผักหักฟืนมาขายเป็นวันๆ ไป วันหนึ่งสองสามีภรรยาได้ปรึกษากันว่า พวกเรานี้เกิดขึ้นมาก็ยากจนข้นแค้นอนาถา หาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องฝืดเคืองชะรอยในชาติปางก่อนโน้น เราคงไม่เคยทำบุญทำทานไว้บ้าง จึงเป็นเช่นนี้ อย่ากระนั้นเลยตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เราทั้งสองจะทำบุญทำทาน หากว่าทำทุกวันๆ ไม่ได้ ๗ วันเราควรทำครั้งหนึ่งหรือ ๑๕ วันควรทำครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นวันพระ

สองสามีภรรยาปรึกษาหารือกันแล้ว ก็ตกลงกันว่า

---

[๑] (พระสุตตันตปิฎกแปล เอกนิบาต-ทุกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้าที่ ๒๔๘-๒๕๕)

จะทำบุญให้ได้ ตั้งแต่นั้น พอตื่นแต่เช้ามืดขึ้นมา ภรรยาก็รีบหุงข้าวทำอาหาร ครั้นได้เวลาภัตตาหารเช้า ก็นำภัตตาหารไปถวายแก่พระสงฆ์ในวัด

แต่ในสมัยนั้นอติเรกลาภฟุ่มเฟือย พระสงฆ์สามารถที่จะเลือกภัตตาหารได้ตามต้องการ เมื่อไปถึงวัดแล้ว นางก็น้อมนำเอาภัตตาหารที่ตนทำจนเต็มความสามารถถวายแด่พระมหาเถระผู้เป็นประธานในสงฆ์ พระมหาเถระท่านก็รับแต่เมื่อท่านรับแล้วท่านก็ไม่ได้ฉัน เททิ้งต่อหน้านาง

แต่นางก็ไม่โกรธ กลับมาถึงบ้านจึงเล่าให้สามีฟัง ฝ่ายสามีผู้เต็มเปี่ยมด้วยศรัทธา เมื่อฟังแล้วจะได้มีความโกรธก็หาไม่ พูดกับภรรยาว่า แม่เราเป็นตระกูลที่ยากจนเข็ญใจ เราไม่สามารถที่จะบังคับให้พระเถระฉันของเราได้ ทำอย่างไรหนอ เราจึงจะเอาใจพระเถระได้ เราจึงจะให้พระ-เถระฉันภัตตาหารของเราได้

ภรรยาจึงกล่าวขึ้นว่า พ่อ ตระกูลใดที่ยังมีลูกสาวอยู่จะถือว่าเป็นตระกูลที่ยากจนนั้นไม่ได้ เราควรที่จะเอาลูกสาวของเราไปขายฝากไว้กับตระกูลหนึ่ง เมื่อได้ทรัพย์แล้ว จึงค่อยเอาไปซื้อแม่โคนมมารีดเอาน้ำนมมาปรุงเป็นอาหารที่ประณีต คราวนี้คงเอาใจพระเถระให้ฉัน

ภัตตาหารของเราได้

เมื่อสองสามีภรรยาปรึกษาตกลงกันแล้วจึงนำลูกสาวของตนนั้นไปขายฝากไว้ในตระกูลตระกูลหนึ่ง ได้เงินมา ๑๒ ตำลึง เมื่อได้เงิน ๑๒ ตำลึงมาแล้วก็นำไปซื้อแม่โคนม เมื่อได้แม่โคนมมาแล้ว ตื่นเช้าขึ้นมาทุกเช้าๆ สองสามีภรรยาก็ไปรีดเอานมวัวมาปรุงเป็นอาหารอันประณีต เพื่อจะนำไปถวายแก่พระสงฆ์ เมื่อนำไปถวาย ท่านรับแล้วทราบว่าเป็นภัตตาหารที่ประณีตก็ฉันภัตตาหารนั้น

ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา พระสงฆ์ทั้งหลายทราบว่าตระกูลนี้ถวายอาหารอันประณีต ก็พูดกันต่อๆ ไป ชื่อเสียงอันนี้ก็ฟุ้งขจรไปในหมู่ของพระสงฆ์ พระสงฆ์ทั้งหลายที่มีเดชศักดาเดชานุภาพ เช่น พระสารีบุตร พระมหาโมค-คัลลานะ เป็นต้น ยังปรากฏว่าเคยได้มารับภัตตาหารที่บ้านของสองสามีภรรยานี้

เมื่อสองสามีภรรยาสามารถเอาใจพระสงฆ์ได้แล้ว และพระสงฆ์ทั้งหลายก็มารับบิณฑบาตที่บ้านของสามีภรรยานี้อย่างสม่ำเสมอ ได้ทำบุญทำทานเต็มอิ่มเต็มอกเต็มใจแล้ว ก็ทำให้นึกถึงบุตรสาวของตน สามีจึงกล่าวขึ้นว่า แม่ พ่อคิดถึงลูกของเราเหลือเกิน เป็นห่วงลูกของเรา

เหลือเกิน ดังนั้นพ่อจะไปรับจ้าง ได้เงินมาแล้วจะได้ไปไถ่ลูกของเราให้เป็นไท แม่อยู่บ้านอย่าได้ประมาท พยายามทำบุญทำทานเหมือนที่ได้ทำมาแล้ว

เมื่อสั่งเสียภรรยาแล้ว สามีก็ออกไปทำงานรับจ้างหีบอ้อย ทำงานอยู่ ๖ เดือน ได้เงิน ๑๒ ตำลึง พอได้เงินครบ ๑๒ ตำลึงแล้วดีใจ ลาออกจากงาน เพื่อจะไปไถ่บุตรสาวของตนให้เป็นไท ในขณะที่เดินมาตามหนทางนั้นบังเอิญได้พบพระเถระรูปหนึ่งซึ่งมีนามว่า **ติสสเถระ** ท่านอยู่ที่อัมพวิหาร ออกจากวิหารนั้นเพื่อที่จะไปนมัสการพระ-มหาเจดีย์แห่งหนึ่ง จึงเดินมาตามหนทางนั้นเหมือนกัน

ฝ่ายทุคตบุรุษนั้น มองเห็นพระเถระเจ้าแล้วเกิดความเลื่อมใส คิดว่าเราเดินให้ทันพระเถระดีกว่า เพื่อจะได้สนทนาไต่ถามธรรมะข้อปฏิบัติบ้าง เมื่อมาทันพระเถระแล้วก็เดินคุยกันมาตามทาง ในขณะที่คุยกันมาตามมรรคานั้นเป็นเวลาภัตตาหารเพลพอดี เป็นเหตุให้บุรุษนั้นเกิดความกระอักกระอ่วนใจว่าจะได้อาหารที่ไหนหนอถวายพระเถระ

เมื่อมองซ้ายแลขวาหน้าหลังกลับไปกลับมา ก็เห็นคนเลี้ยงโคผ่านมาถือห่อข้าวมาด้วย จึงกราบเรียนนิมนต์พระติสสเถระเจ้าว่า ท่านขอรับขอท่านจงไปรอกระผมที่

ใต้ร่มพฤกษาข้างหน้านั้นเถิด เดี๋ยวกระผมจะตามไป เมื่อพระเถระไปแล้ว เขาก็เข้าไปหาคนเลี้ยงโคนั้น พูดขึ้นว่าขอท่านจงให้ห่อข้าวแก่ข้าพเจ้าเถิด ข้าพเจ้าจะให้ทรัพย์แก่ท่าน ๑ ตำลึง

คนเลี้ยงโคนั้นคิดว่า บุรุษนี้เป็นบ้าหรืออย่างไรหนอ ห่อข้าวของเรานี้ไม่มีราคาค่างวดอะไรเลย แต่ทำไมจะให้เราตั้ง ๑ ตำลึง คงจะมีเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นแน่ ถ้าอย่างนั้นเราจะโก่งราคาไว้ไม่ขาย เพื่อจะได้เงินมากๆ คิดดังนี้แล้วจึงกล่าวว่า ข้าพเจ้าไม่ขาย เพราะว่าห่อข้าวนี้สำหรับข้าพเจ้าเท่านั้น หากว่าข้าพเจ้าไม่ได้บริโภคอาหารวันนี้อาจจะตายก็ได้ ถ้าอย่างนี้ ข้าพเจ้าให้ ๒ ตำลึง ๒ ตำลึงก็ไม่ขาย ให้ ๓ ตำลึง ๓ ตำลึงก็ไม่ขาย ทุคตบุรุษนั้นก็เพิ่มขึ้นให้เรื่อยๆ

ผลสุดท้ายก็ยกให้ทั้งถุงเลยว่า ถ้าอย่างนั้นก็เอาไป **ทั้ง ๑๒ ตำลึง** ข้าพเจ้ามีเท่านี้ ถ้าข้าพเจ้ามีมากกว่านี้ ก็จะให้ท่านมากกว่านี้ แต่ขอให้ท่านทราบว่า ห่อข้าวนี้ข้าพเจ้ามิได้นำไปบริโภคด้วยตนเอง ข้าพเจ้าจะนำไปทำบุญทำทานถวายแก่พระเถระ พระเถระท่านรออยู่ข้างหน้าใต้ร่มไม้โน้น เสร็จแล้วก็ยื่นถุงทรัพย์ให้กับคนเลี้ยงโค รับเอาห่อข้าวมา

ด้วยความยินดีปีติปราโมทย์

เมื่อไปถึงพระเถระแล้ว ก็น้อมเอาห่อข้าวนั้นใส่ในบาตรของท่าน พอใส่ไปได้ครึ่งหนึ่งท่านก็ปิดบาตรเสีย ทุคตบุรุษนั้นจึงกล่าวขึ้นว่า ท่านขอรับภัตตาหารนี้สำหรับท่านผู้เดียวเท่านั้น ขอท่านจงสงเคราะห์คนยากจนเถิด ท่านพระติสสะก็รับทั้งหมด เมื่อรับแล้วก็ฉัน ในขณะที่ท่านกำลังฉันอยู่นั้น ทุคตบุรุษก็ไปกรองน้ำเพื่อจะได้นำมาถวาย

พระเถระก็คิดอยู่ในใจว่า เหตุอะไรหนอ ทั้งๆ ที่อุบาสกท่านนี้ก็หิวมาด้วยกัน แต่ทำไมไม่แบ่งห่อข้าวไว้ รับประทานถวายเราทั้งหมด หากว่าได้โอกาสเราจะถามอุบาสกนี้ให้ได้ หลังจากฉันภัตตาหารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็ออกเดินทางต่อ เมื่อได้โอกาสพระเถระจึงได้ถามถึงเรื่องที่ไม่แบ่งห่อข้าวไว้ บุรุษนั้นก็เล่าเหตุการณ์ทุกสิ่งทุกประการ เริ่มตั้งแต่คิดจะทำบุญทำทาน แล้วเอาลูกสาวไปขายฝากไว้แล้วไปทำงานหีบอ้อย ๖ เดือนได้เงิน ๑๒ ตำลึงว่าจะไปไถ่บุตรสาวแล้วได้นำเงินมาซื้อห่อข้าวหมด เล่าตั้งแต่ต้นจนจบ

พระเถระเมื่อได้ฟังแล้ว เกิดความสังเวชสลดใจว่าภัตตาหารนี้ได้มาด้วยความยากลำบาก บุรุษนี้ทำงาน ๖ เดือนได้เงินมา ๑๒ ตำลึง จะไปไถ่บุตรสาวของเขา แต่

แทนที่จะได้ไถ่บุตรสาวให้เป็นไท กลับมาซื้อห่อข้าวห่อเดียวถวายเรา บุรุษนี้บำเพ็ญบุญบำเพ็ญกุศลที่บุคคลอื่นทำได้ยาก อย่ากระนั้นเลย เราจะทำให้ภัตตาหารของบุรุษนี้ เป็นภัตตาหารที่ถวายแก่พระอรหันต์ เราไปถึงพระมหาเจดีย์นมัสการแล้ว จะตั้งอกตั้งใจเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากว่าเราไม่สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะไม่ฉันภัตตาหารของบุคคลอื่นเลยเป็นอันขาด

เมื่อเดินมาถึงพระมหาวิหารแล้ว ทุคตบุรุษนี้ก็แยกทางไปบ้านของตน ฝ่ายท่านพระติสสเถระก็เข้าไปในมหาวิหาร นมัสการพระมหาเจดีย์ แล้วก็แสวงหาที่อันเป็นสัปปายะ เหมาะสำหรับอัธยาศัยของตนในการที่จะเจริญวิปัสสนา เมื่อได้สถานที่สัปปายะแล้ว ท่านก็ตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญความเพียร เดินจงกรมนั่งสมาธิตลอดทั้งคืน ก็ไม่สามารถยังวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น

ท่านก็ตัดภัตตาหาร ไม่ไปบิณฑบาต ไม่ฉันภัตตาหารของใคร ถือว่าภัตตาหารที่อุบาสกนั้นถวายเป็นภัตตาหารครั้งสุดท้าย และจะทำให้ภัตตาหารนั้นเป็นภัตตาหารที่ถวายแก่พระอรหันต์ เพื่อจะสงเคราะห์ให้ภัตตาหารของอุบาสกนั้นมีอานิสงส์มากๆ ท่านพยายาม

ตั้งใจทำความเพียรอยู่อย่างนี้ เป็นเวลา ๗ วัน ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

เมื่อได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านจึงพิจารณาถึงอายุสังขารว่าจะพอเป็นไปได้ หรือจะปรินิพพาน เมื่อพิจารณาดูก็ทราบด้วยญาณของท่านว่า เรานี้ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก เพราะร่างกายได้รับความบอบช้ำจากการทำความเพียรยิ่งนัก เราจะปรินิพพานวันนี้ เมื่อท่านทราบดังนี้แล้ว จึงรีบเก็บบริขารของท่านเข้าที่ ทำความสะอาดที่อยู่ เสร็จแล้วจึงเข้าไปในศาลา ตีระฆังให้สัญญาณพระสงฆ์ภายในวัดมารวมกัน

เมื่อพระสงฆ์มารวมกันแล้ว ท่านจึงกล่าวขึ้นว่าท่านขอรับ หากว่าท่านรูปใดรูปหนึ่ง มีความสงสัยในเรื่องมรรคผลนิพพานแล้วไซร้ โปรดได้สอบถามกระผมเถิด กระผมยินดีที่จะวิสัชนาถวาย แต่ในที่นั้นไม่มีใครสอบถาม ไม่มีใครสงสัยเลย เพราะผู้ที่มาประชุมกันอยู่ที่นั้น อย่างต่ำสุดก็เป็นพระโสดาบัน อย่างสูงได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงไม่มีผู้ใดสงสัย

ดังนั้น พระมหาเถระที่เป็นประธานในสงฆ์จึงกล่าวขึ้นว่า ท่านขอรับ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก ด้วยว่า

พระสงฆ์ในที่นี้ไม่มีใครสงสัยในเรื่องอริยมรรคอริยผลเลย แต่ผมมีความสงสัยอยู่อย่างหนึ่งว่า เพราะเหตุใดท่านถึงได้บำเพ็ญความเพียรเรี่ยวแรงยิ่งนัก ท่านพระติสสเถระจึงเล่าเรื่องทั้งหมดที่ทุคตบุรุษนั้นเล่าให้ฟังโดยละเอียด

เมื่อพระสงฆ์ทั้งหลายได้ฟังแล้ว ท่านที่เป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ก็เกิดธรรมสังเวช ท่านที่เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามีก็ไม่อาจที่จะอดกลั้นน้ำตาไว้ได้

ในขณะที่สนทนากันนั้น ก็เป็นเวลาที่ท่านพระติสสเถระจะปรินิพพาน และก่อนที่ท่านจะปรินิพพานท่านก็ได้ตั้งจิตอธิษฐานว่า เมื่อข้าพเจ้าปรินิพพานแล้ว คนอื่นหมื่นแสน แม้จะมีกำลังมากสักปานใด มายกศพของข้าพเจ้า ขออย่าให้เคลื่อนที่ได้ เมื่ออธิษฐานแล้วท่านก็เข้าสู่ปรินิพพาน เมื่อท่านปรินิพพานแล้ว พระราชาพร้อมด้วยพระสงฆ์และประชาชนทั้งหลาย ก็เตรียมทำฌาปนกิจศพท่าน แต่เมื่อจะยกศพของท่านไปสู่จิตกาธาน บ้านเราเรียกว่าเชิงตะกอน ก็ไม่สามารถที่จะยกได้ จึงได้ให้พราหมณ์ ๘ คนอาบน้ำดำผมอย่างบริสุทธิ์ สมาทานศีล ๘ ไปยก แต่ก็ไม่สามารถที่จะยกให้เคลื่อนที่ได้

พระราชาจึงตรัสถามพระมหาเถระในสงฆ์ พระมหา-

เถระก็ถวายพระพรเล่าเรื่องทั้งหมดให้พระราชาทรงทราบ เมื่อทรงทราบแล้วจึงรับสั่งให้ไปตามบุรุษนั้นมา เมื่อมาถึงแล้วพระราชาจึงตรัสถามว่า ดูก่อนมหาทุคตะ นับตั้งแต่วันนี้ถอยหลังไป ๗ วัน เคยได้ทำบุญทำทานกับพระรูปหนึ่งรูปใดไว้บ้างหรือไม่ พระเจ้าข้า ข้าพระองค์เคยถวายห่อข้าวแก่ภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งเดินทางมาด้วยกัน

พระราชาจึงตรัสว่า ถ้าเช่นนั้น ไปดูพระเถระนั้นซิว่าเป็นผู้ที่ท่านได้ถวายภัตตาหารหรือไม่ เมื่อบุรุษนั้นไปเปิดดูแล้วจำได้ ก็เกิดความเศร้าโศก ร้องไห้ร่ำไร ว่าเพราะเหตุใดหนอ พระเถระเจ้าของเราจึงมาด่วนปรินิพพานเร็วนัก ใครหนอ มาทำร้ายพระเถระเจ้าของเรา ร้องไห้ร่ำไร ปิ่มว่าจะขาดใจตาย พระราชาจึงรับสั่งให้บุรุษนั้นไปอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด พระราชทานเครื่องนุ่งห่มให้ แล้วตรัสสั่งให้ยกศพพระเถระนั้นไปสู่จิตกาธาน

เมื่อทุคตบุรุษไปถึงศพแล้ว ก็ก้มลงกราบที่ศพของท่านที่เท้า ๓ ครั้ง พอกราบลงครั้งที่ ๓ เท่านั้น ศพของพระเถระก็ลอยขึ้นเคลื่อนไปในอากาศ ไปประดิษฐานที่จิตกาธานและในขณะนั้นเอง ไฟทิพย์ก็เกิดขึ้นเผาไหม้สรีระของท่านจนเป็นเถ้าถ่านไป เหลือแต่อัฐิธาตุ

นี้แล ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ความทุกข์ความ

ลำบากในการที่เราควบคุมอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ยินดียินร้าย ไม่ให้ โลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำอยู่ทุกวันนี้ หรือการประพฤติปฏิบัติของเรานี้ ถึงว่าเหนื่อยยากลำบากสักปานใด หลวงพ่อคิดว่าคงไม่เท่าความยากลำบาก ที่ท่านพระติสสเถระได้ใช้ความเพียรอย่างเรี่ยวแรงอยู่ถึง ๗ วัน จึงจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

เหตุนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายถือเป็นทิฏฐานุคติ นึกถึงความเพียรที่พระติสสเถระเจ้าทำมา โดยที่มาเปรียบเทียบกับตัวเรา แล้วยึดเอาเป็นตัวอย่างแบบอย่างที่ดี เพื่อเป็นการกระตุ้นใจของเรา ให้เกิดความอุตสาหะในการบำเพ็ญความเพียร

เมื่อใด ที่เราตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญความเพียรแล้ว หลวงพ่อว่าการที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลนี้ ไม่ใช่เป็นของเหลือวิสัย เรามีความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่นั่น หากว่าเราพอใจทำ ตั้งใจทำ แข็งใจทำ และก็ทำด้วยความฉลาดแล้ว มรรคผล นิพพานสมาธิ สมาบัติ เป็นของที่ไม่เหลือวิสัยที่ทุกๆ ท่านจะบรรลุ

เอาละ เท่าที่หลวงพ่อได้นำเอาธรรมะ เรื่อง **อายตนะ ๑๒ ประการ** มาบรรยายนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา.





ธาตุ ๑๘

ธาตุ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนจริงแท้ เป็นสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ ยืนให้รู้ ยืนให้เห็น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ หมายความว่า ปราศจากอาการของสัตว์ ปราศจากอาการของชีวะ คือไม่มีการไป การมา การกิน การนอน และการประกอบกิจอย่างอื่น ไม่มีชีวิตที่เที่ยงอยู่เสมอ ฉะนั้นจึงเรียกว่า **ธาตุ** มีอยู่ **๑๘** ด้วยกัน คือ

๑. จักขุธาตุ (ธาตุตา)

๒. โสตธาตุ (ธาตุหู)

๓. ฆานธาตุ (ธาตุจมูก)

๔. ชิวหาธาตุ (ธาตุลิ้น)

๕. กายธาตุ (ธาตุกาย)

๖. มโนธาตุ (ธาตุใจ)

๗. **รูปธาตุ** (ธาตุสี)

๘. **สัททธาตุ** (ธาตุเสียง)

๙. **คันธธาตุ** (ธาตุกลิ่น)

๑๐. **รสธาตุ** (ธาตุรส)

๑๑. **โผฏฐัพพธาตุ** (ธาตุกระทบ)

๑๒. **ธัมมธาตุ** (ธาตุธรรม)

๑๓. **จักขุวิญญาณธาตุ** (ธาตุเห็น)

๑๔. **โสตวิญญาณธาตุ** (ธาตุได้ยิน)

๑๕. **ฆานวิญญาณธาตุ** (ธาตุรู้กลิ่น)

๑๖. **ชิวหาวิญญาณธาตุ** (ธาตุรู้รส)

๑๗. **กายวิญญาณธาตุ** (ธาตุรู้ถูกต้องทางกาย)

๑๘. **มโนวิญญาณธาตุ** (ธาตุรู้ทางใจ)

รวมเป็น **ธาตุ ๑๘** นี้ถือเอาสภาวปรมัตถ์ก็เหมือนกับ **ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒** เช่นเดียวกัน ดังจะแสดงสงเคราะห์เข้ากันดังนี้

๑. **จักขุธาตุ** คือ จักขุปสาทรูป

๒. **โสตธาตุ** คือ โสตปสาทรูป

๓. **ฆานธาตุ** คือ ฆานปสาทรูป

๔. **ชิวหาธาตุ** คือ ชิวหาปสาทรูป

๕. **กายธาตุ** คือ กายปสาทรูป

๖. **มโนธาตุ** คือ สัมปฏิจฉนจิต ๒ ดวง กับ ปัญจทวาราวัชชนะ ๑ ดวง

๗. **รูปธาตุ** คือ รูปารมณ์

๘. **สัททธาตุ** คือ สัททารมณ์

๙. **คันธธาตุ** คือ คันธารมณ์

๑๐. **รสธาตุ** คือ รสารมณ์

๑๑. **โผฏฐัพพธาตุ** คือ โผฏฐัพพารมณ์

๑๒. **ธัมมธาตุ** คือ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ และพระนิพพาน ๑

๑๓. **จักขุวิญญาณธาตุ** คือ จักขุวิญญาณจิต ๒ ดวง

๑๔. **โสตวิญญาณธาตุ** คือ โสตวิญญาณจิต ๒ ดวง

๑๕. **ฆานวิญญาณธาตุ** คือ ฆานวิญญาณจิต ๒ ดวง

๑๖. **ชิวหาวิญญาณธาตุ** คือ ชิวหาวิญญาณจิต ๒ ดวง

๑๗. **กายวิญญาณธาตุ** คือ กายวิญญาณจิต ๒ ดวง

๑๘. **มโนวิญญาณธาตุ** คือ มโนวิญญาณจิต ๗๖ ดวง

อนึ่ง **ธาตุ ๑๘** นี้ เมื่อจัดเป็นพวกๆ ได้ ดังนี้ คือ

๑. **ธาตุรับ** (ทวาร ๖)

๒. **ธาตุกระทบ** (อารมณ์ ๖)

๓. **ธาตุรู้** (จิต ๘๙)

ดังจะได้แสดงดังต่อไปนี้

ธาตุรับ	ธาตุกระทบ	ธาตุรู้
จักขุธาตุ	รูปธาตุ	จักขุวิญญาณธาตุ
โสตธาตุ	สัททธาตุ	โสตวิญญาณธาตุ
ฆานธาตุ	คันธธาตุ	ฆานวิญญาณธาตุ
ชิวหาธาตุ	รสธาตุ	ชิวหาวิญญาณธาตุ
กายธาตุ	โผฏฐัพพธาตุ	กายวิญญาณธาตุ
มโนธาตุ	ธัมมธาตุ	มโนวิญญาณธาตุ

สำหรับ **ธาตุ ๑๘** นี้เมื่อย่นลงแล้ว คงเป็นรูป เป็นนามเท่านั้น ดังนี้ คือ

จักขุธาตุ เป็นรูปธรรม

รูปธาตุ เป็นรูปธรรม

จักขุวิญญาณธาตุ เป็นนามธรรม

โสตธาตุ เป็นรูปธรรม

สัททธาตุ เป็นรูปธรรม
โสตวิญญาณธาตุ เป็นนามธรรม
ฆานธาตุ เป็นรูปธรรม
คันธธาตุ เป็นรูปธรรม
ฆานวิญญาณธาตุ เป็นนามธรรม
ชิวหาธาตุ เป็นรูปธรรม
รสธาตุ เป็นรูปธรรม
ชิวหาวิญญาณธาตุ เป็นนามธรรม
กายธาตุ เป็นรูปธรรม
โผฏฐัพพธาตุ เป็นรูปธรรม
กายวิญญาณธาตุ เป็นนามธรรม
มโนธาตุ เป็นนามธรรม
ธรรมธาตุ เป็นรูปธรรมและนามธรรม
มโนวิญญาณธาตุ เป็นนามธรรม

รวมความว่า **ธาตุ ๑๘** จัด**เป็นรูปธรรม ๑๐ เป็นนามธรรม ๗ เป็นทั้งรูปธรรม-นามธรรม ๑** หรือจะเรียกธาตุนี้ว่า **รูปธาตุ-นามธาตุ** ก็ได้

อีกอย่างหนึ่ง **ธาตุ ๑๘** นี้ก็คือ **ธาตุ ๖** นั้นเอง ได้แก่ **ปฐวี-อาโป-เตโช-วาโย-อากาศ-วิญญาณธาตุ** นั้นเอง

อัตภาพร่างกายของคนและสัตว์ ถูกคุมเข้าจากธาตุทั้งหลายเหล่านี้ จะสูง จะต่ำ จะดำ จะขาว เป็นต้นก็แล้วแต่ส่วนผสมของธาตุทางธรรมะ ยังไม่จัดว่าเป็นบุญเป็นบาป นับแต่ในขณะที่ธาตุผสมกัน มาถือปฏิสนธิในครรภ์มารดา เขาก็ให้สมัญญาว่า **คน** พอคลอดออกมาก็เป็น **คน** ทีเดียว แต่ยังไม่ดี ไม่ชั่ว จะให้ดี ให้ชั่ว ต้องหาใส่ใหม่

เหมือน **แก้วเปล่า** ถ้าเราหาน้ำมาใส่ เขาก็เรียกว่า **แก้วน้ำ** เอายามาใส่ เขาก็เรียกว่า **แก้วยา** ถ้าเอาน้ำฝนมาใส่ เขาก็เรียกว่า **แก้วน้ำฝน** ถ้าเอาเครื่องดื่มมาใส่ เขาก็เรียกว่า **แก้วเครื่องดื่ม** ถ้าหาเหล้ามาใส่ เขาก็เรียกว่า **แก้วเหล้า** ฉันใด **คนเรา** ก็เหมือนกัน จะให้ดีหรือชั่ว ต้องหาใส่ใหม่ ถ้าหาชั่วมาใส่ ก็เป็น **คนชั่ว** เป็นพาล เป็นนักเลง นักปล้น เป็นต้น ถ้าหาดีมาใส่ ก็เป็น **คนดี**

เหมือนกันกับพวกเราทำอยู่ทุกวันนี้ เราขนเอาความชั่วเก่าออกทิ้ง แล้วขนเอาความดี คือทาน ศีล สมาธิ ปัญญา สมาบัติ มรรค ผล พระนิพพาน เข้าไปก็เรียกว่า **คนดี** คนมีทาน คนมีศีล ผู้ได้สมาธิ คนมีปัญญา คนเป็นพระอริยบุคคล คือเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ ดังนี้.

อินทรีย์ ๒๒

ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ ปกครองทำกิจต่างๆ ในหน้าที่ของตนๆ เรียกว่า **อินทรีย์** มี **๒๒** ประการ

ธรรมชาติเป็นภูมิเป็นพื้นที่ให้วิปัสสนาเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้น จวบจนบรรลุโลกุตตรธรรมเป็นที่สุดได้ ดังจะได้แสดงให้ประจักษ์ชัดต่อไปนี้

๑. **จักขุนทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี

๒. **โสตินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียง

๓. **ฆานินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของจมูก มีหน้าที่รับกลิ่น

๔. **ชิวหินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของลิ้น มีหน้าที่รับรส

๕. **กายินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของกาย มีหน้าที่

รับสัมผัส

๖. มนินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของใจมีหน้าที่รู้อารมณ์

๗. อิตถินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของหญิง มีหน้าที่แสดงลักษณะ กิริยาอาการของหญิง

๘. ปุริสินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาอาการของชาย

๙. ชีวิตินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่รักษารูปนาม

๑๐. สุขินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของสุขเวทนา มีหน้าที่สบาย

๑๑. ทุกขินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของทุกขเวทนา มีหน้าที่ไม่สบาย

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของโสมนัสสเวทนา มีหน้าที่ดีใจ

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของโทมนัสสเวทนา มีหน้าที่เสียใจ

๑๔. อุเปกขินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของอุเบกขาเวทนา มีหน้าที่วางเฉย

๑๕. **สัทธินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของศรัทธา มีหน้าที่เชื่อเลื่อมใส

๑๖. **วิริยินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของวิริยะ มีหน้าที่เพียรพยายาม

๑๗. **สตินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่รู้ทันปัจจุบัน

๑๘. **สมาธินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของสมาธิ ได้แก่เอกัคคตา มีหน้าที่ตั้งมั่นแน่วแน่

๑๙. **ปัญญินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของปัญญา มีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์

๒๐. **อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของโสตาปัตติมัคคญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพานที่ยังไม่เคยรู้ ตัดอกุศลจิตได้ ๕ ดวง

๒๑. **อัญญินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของ**โสตาปัตติ-ผลญาณ** จนถึง **อรหัตตมัคคญาณ** มีหน้าที่รู้พระนิพพาน ตัดอกุศลจิตตามลำดับ

๒๒. **อัญญาตาวินทรีย์** คือความเป็นใหญ่ของ**อรหัตตผลญาณ** มีหน้าที่รู้พระนิพพานและตัดอกุศลจิต ๑๒ ดวง สิ้นเชิง

อินทรีย์ ๒๒ ประการนี้ ก็เป็นสภาวะปรมัตถธรรม เช่นเดียวกับ**ขันธ์ ๕** โดยสงเคราะห์ ดังต่อไปนี้

๑. **จักขุนทรีย์** ได้แก่ จักขุปสาทรูป

๒. **โสตินทรีย์** ได้แก่ โสตปสาทรูป

๓. **ฆานินทรีย์** ได้แก่ ฆานปสาทรูป

๔. **ชิวหินทรีย์** ได้แก่ ชิวหาปสาทรูป

๕. **กายินทรีย์** ได้แก่ กายปสาทรูป

๖. **มนินทรีย์** ได้แก่ จิตทั้งหมด

๗. **อิตถินทรีย์** ได้แก่ อิตถีภาวรูป

๘. **ปุริสินทรีย์** ได้แก่ ปุริสภาวรูป

๙. **ชีวิตินทรีย์** ได้แก่ ชีวิตรูป ชีวิตนาม

๑๐. **สุขินทรีย์** ได้แก่ สุขเวทนาเจตสิก

๑๑. **ทุกขินทรีย์** ได้แก่ ทุกขเวทนาเจตสิก

๑๒. **โสมนัสสินทรีย์** ได้แก่ โสมนัสสเวทนาเจตสิก

๑๓. **โทมนัสสินทรีย์** ได้แก่ โทมนัสสเวทนาเจตสิก

๑๔. **อุเปกขินทรีย์** ได้แก่ อุเปกขาเวทนาเจตสิก

๑๕. **สัทธินทรีย์** ได้แก่ ศรัทธาเจตสิก

๑๖. **วิริยินทรีย์** ได้แก่ วิริยเจตสิก

๑๗. **สตินทรีย์** ได้แก่ สติเจตสิก

๑๘. **สมาธินทรีย์** ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

๑๙. **ปัญญินทรีย์** ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกีย์)

๒๐. **อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์** ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ)

๒๑. **อัญญินทรีย์** ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ)

๒๒. **อัญญาตาวินทรีย์** ได้แก่ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ)

อินทรีย์ ๒๒ ประการนี้ เมื่อสรุปแล้ว ได้แก่ **รูปธรรม** กับ **นามธรรม** เหมือนกับภูมิอื่นสงเคราะห์ได้ดังนี้ คือ

๑. **จักขุนทรีย์** เป็นรูปธรรม

๒. **โสตินทรีย์** เป็นรูปธรรม

๓. **ฆานินทรีย์** เป็นรูปธรรม

๔. **ชิวหินทรีย์** เป็นรูปธรรม

๕. **กายินทรีย์** เป็นรูปธรรม

๖. **อิตถินทรีย์** เป็นรูปธรรม

๗. **ปุริสินทรีย์** เป็นรูปธรรม

๘. **ชีวิตินทรีย์** เป็นรูปธรรม และ นามธรรม

๙. **มนินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๐. **สุขินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๑. **ทุกขินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๒. **โสมนัสสินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๓. **โทมนัสสินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๔. **อุเปกขินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๕. **สัทธินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๖. **วิริยินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๗. **สตินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๘. **สมาธินทรีย์** เป็นนามธรรม

๑๙. **ปัญญินทรีย์** เป็นนามธรรม

๒๐. **อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์** เป็นนามธรรม

๒๑. **อัญญินทรีย์** เป็นนามธรรม

๒๒. **อัญญาตาวินทรีย์** เป็นนามธรรม

อินทรีย์ ๒๒ แยกเป็น **รูปธรรม ๗** เป็น **นามธรรม ๑๔** เป็น**ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ๑** รูปนามนี้เอง ที่นำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นตัวกัมมัฏฐาน.

ธมฺมจารี สุขํ เสติ

ผู้ประพฤติธรรม อยู่เป็นสุข

ขุ. ธ. ๒๕/๓๗ ๓๘. ขุ. อุ. ๒๕/๓๖๖

อริยสัจ ๔

วันนี้ จะได้นำเรื่อง อริยสัจ ๔ มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

คำว่า **อริยสัจ** แปลว่า ความจริงอันประเสริฐหมายความได้ ๓ อย่าง คือ

๑. หมายความว่า ความจริงทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นธรรมะที่พระอริยเจ้าค้นพบ ไม่ใช่ค้นพบโดยปุถุชน จึงเรียกว่า อริยสัจ

๒. หมายความว่า ความจริงทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นกฎของการปฏิบัติ ซึ่งถ้าผู้ใดปฏิบัติให้สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจะเป็นอริยชน จึงเรียกว่า อริยสัจ

๓. หมายความว่า ธรรมะคือความจริงในโลกนี้มีอยู่เป็นอันมาก แล้วมีอยู่ในศาสนาต่างๆ แต่ความจริงเหล่านั้นเป็นเพียงสามัญสัจจะ คือความจริงสามัญธรรมดา ส่วน

ความจริง ๔ ข้อนี้ เป็นความจริงขั้นสูงสุด เหนือสามัญสัจจะ จึงเรียกว่า อริยสัจ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้ที่ประเสริฐกว่าชนทั้งหลาย กล่าวความจริงทั้งหลายว่า **สัจจะ** ย่อมมี ๒ ประเภท คือ

๑. **สมมติสัจจะ** ความจริงที่ชาวโลกเขาสมมุติกัน

๒. **ปรมัตถสัจจะ** ความจริงที่เป็นปรมัตถ์ ความจริงที่เหนือกว่าความจริงทั้งปวง

สมมติสัจจะ ความจริงที่ชาวโลกเขาสมมุติกันนั้นเป็นความจริงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความจริงที่ชาวโลกเขาสมมติกันนั้น เป็นอย่างไร เช่น สมมติกันว่า ผู้นี้เป็นพ่อ ผู้นี้เป็นแม่ ผู้นี้เป็นพระอุปัชฌาย์ ผู้นี้เป็นพระกรรมวาจาจารย์ ผู้นี้เป็นพระอนุสาวนาจารย์ เป็นสัทธิวิหาริก เป็นอันเตวาสิก หรือว่า ผู้นี้มีสมณศักดิ์ว่า เป็นพระครูชื่อนั้นชื่อนี้ แต่ความจริงทั้งหลายทั้งปวงที่กล่าวมานี้ เป็นความจริงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

สมมติว่า ในขณะที่เขาให้ชื่อเราว่า สมปอง พอเขาเรียกว่า สมปอง เราก็ขานรับทันที แต่ชื่อว่า สมปอง นี้ เราอาจเปลี่ยนได้ อาจจะเปลี่ยนเป็น สมฤดี ก็ดี สมประสงค์

ก็ได้ มันเปลี่ยนไปได้ เพราะว่ามันเป็นความจริงที่ชาวโลกเขาสมมติกันขึ้น เป็นความจริงพื้นๆ สามัญธรรมดา จึงสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงไปได้

แต่สำหรับ **ปรมัตถสัจจะ** ความจริงขั้นสูงสุดยอด เป็นความจริงแท้ ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ มีอยู่อย่างไร ก็เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป เช่นว่า รูปอย่างนี้ เราจะเปลี่ยนไปเป็นนามก็ไม่ได้ นามนี้เราจะเปลี่ยนมาเป็นรูปก็ไม่ได้ เวทนาจะเปลี่ยนเป็นสัญญา ก็เปลี่ยนไม่ได้ สัญญาความจำได้หมายรู้ ก็เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไม่ได้

สังขารความปรุงแต่งจิตหรือวิญญาณ ความคิดอารมณ์นี้ ก็เหมือนกัน จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น ก็เปลี่ยนไม่ได้ เมื่อมีธรรมชาติอยู่อย่างไร ก็อยู่อย่างนั้นตลอดไป ความจริงเหล่าใด ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นได้ เราเรียกว่าเป็น ปรมัตถสัจจะ

ปรมัตถสัจจะ นี้ เป็นธรรมที่พระอริยเจ้าได้รู้แล้ว ได้ทำให้แจ้งแล้ว ซึ่งเป็นสภาพความจริงที่พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมรู้ ย่อมเห็น เรียกว่า **อริยสัจ** ตามที่เทศนาไว้มี ๔ ประการ คือ

๑. **ทุกขอริยสัจ** คือเป็นทุกข์จริงๆ เช่น ความไม่

สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก

๒. **ทุกขสมุทัยอริยสัจ** เหตุให้เกิดทุกข์จริงๆ ได้แก่ ตัณหา ๓ ประการคือ **กามตัณหา** ความทะยานอยากอย่างแรงกล้าในกาม ๑ **ภวตัณหา** ความทะยานอยากในความอยากมีอยากเป็น ๑ **วิภวตัณหา** ความทะยานอยากในความไม่อยากมีไม่อยากเป็น ๑

ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นสิ่งให้เกิดทุกข์ และ**ตัวสมุทัยนี้เอง เป็นจุดแยกของศาสนาพุทธกับศาสนาอื่น**

ขอให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้จำไว้ว่า ศาสนาของเรากับศาสนาของลัทธิอื่นๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ แยกกันที่ตรงไหน มีคำสอนที่แยกกันที่ตรงไหน

และอีกอย่างหนึ่ง อะไรเป็นกฎบัตรของศาสนา คือ ศาสนาทุกศาสนา ต้องมีกฎบัตรของศาสนา เหมือนกันกับกฎบัตรของสหประชาชาติ ผู้ที่ร่วมเป็นสมาชิกสหประชาชาติต้องปฏิบัติตามกฎบัตรนี้ หรือว่าพวกค่ายคอมมิวนิสต์อย่างนี้ เขาก็มีกฎบัตรของเขาเหมือนกัน ตลอดถึงศาสนาต่างๆ ในโลกนี้ก็มีกฎบัตรในศาสนา

กฎบัตรของศาสนา ก็เหมือนกันกับรัฐธรรมนูญแต่ละประเทศนั้น ต้องมีรัฐธรรมนูญ จึงจะมีกฎหมาย

ขึ้นมาได้ และกฎหมายแต่ละมาตราที่ตราขึ้นมาใช้นั้น ต้องไม่ขัดกันกับรัฐธรรมนูญ จึงจะใช้ได้ ถ้าขัดกันกับรัฐธรรมนูญแล้ว ก็ถือว่าเป็นโมฆะ ใช้ไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด

อริยสัจทั้ง ๔ ประการ นี้ ถือว่าเป็นกฎบัตรของศาสนาพุทธ และ **สมุทัยอริยสัจ** นี้เอง เป็นจุดแยกศาสนาพุทธของเรากับศาสนาอื่น เพราะเหตุไร เพราะว่า ศาสนาที่มีอยู่ในโลกนี้ แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ

๑) ศาสนาที่เรียกว่า **เทวนิยม**

๒) ศาสนาที่ถือ **กรรมนิยม**

ศาสนาทุกศาสนาในโลกนี้ ยกเว้นพุทธศาสนา เป็นฝ่าย **เทวนิยม** คือถือว่า ความทุกข์ทั้งมวลที่คนเราหรือสัตว์ทั้งหลาย ได้รับอยู่ทุกวันนี้ ถือว่าเกิดจากพระเจ้าผู้สร้างโลกบันดาลให้เป็นไปบ้าง เกิดจากพระเจ้าบนสวรรค์บันดาลให้เป็นไปบ้าง เป็นเพราะเทวดาบ้าง เป็นเพราะพระพรหมบ้าง เป็นเพราะพระภูมิเจ้าที่บ้าง เป็นเพราะภูตผีปีศาจบ้าง เป็นเพราะยักษ์มารบ้าง หรือเป็นเพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาทำให้เกิดความลำบาก มาทำให้เกิดความทุกข์

ศาสนาต่างๆ เป็นอย่างนี้ และสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็ยังมีอยู่ในศาสนาพุทธของเรา และชาวบ้าน

ของเราแต่ละบ้านนั้น ก็ยังมีความยึดถืออยู่อย่างนี้ เพราะว่าความยึดถืออย่างนี้ ยึดถือมาก่อนศาสนาพุทธของเราจะเกิดขึ้นมาในโลก เช่น บางครั้งเจ็บไข้ได้ป่วยมา หาว่าผีไท้มาให้โทษบ้าง หาว่าผีแถนมาให้โทษบ้าง บางทีก็ถือว่าผีปู่ย่าตายาย ผีพ่อผีแม่มาให้โทษบ้าง บางทีถือว่าผีไร่ผีนามาให้โทษบ้าง ผีปู่ตามาให้โทษบ้าง นี้แหละเรียกว่าเป็นฝ่าย **เทวนิยม** ถือว่าความทุกข์ที่ได้รับนั้น เกิดจากเหตุภายนอกเป็นสิ่งที่มาให้ร้าย

สำหรับ **พุทธศาสนา** ของเรานี้ ถือว่าความทุกข์ต่างๆ นั้น เกิดขึ้นมาจากกรรมที่ตนได้กระทำไว้ ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นปัจจุบัน กรรมทั้งหลายที่ทำลงไปนั้น ถ้าเป็นกรรมดีก็เป็นเหตุให้เกิดสุข ถ้าเป็นกรรมชั่วก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ยกอุปมาง่ายๆ ว่า การเกิดเป็นคนนี้ มันเป็นทุกข์ ก่อนจะเกิดมาเป็นคน ก็ต้องมีตัณหาเสียก่อน คือความทะยานอยากเกิดขึ้นมาเป็นคน เมื่ออยากเกิดเป็นคนแล้ว ก็ลงมือสร้างบุญสร้างกรรม เพื่อจะให้ได้มาเกิดเป็นคน เสร็จแล้วบุญกรรมนั้นก็อำนวยให้เกิดมาเป็นคน เมื่อเกิดมาเป็นคนแล้ว ท่านทั้งหลายลองคิดดูว่าการเกิดขึ้นมาเป็นคนนี้เป็นอย่างไร เป็นทุกข์ไหม

เกิดมาเป็นคนแล้วก็เป็นทุกข์ หลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน อาบเหงื่อต่างน้ำ หาเช้ากินค่ำ ลำบากอยู่ตลอดเวลา มีความทุกข์ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ก็เป็นทุกข์ เหตุนั้น องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์**

ทีนี้ บางทีสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นมาแล้ว เห็นว่าการเกิดเป็นมนุษย์นี้เป็นทุกข์ การไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดานั้นเป็นสุข เพราะมีทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของทิพย์ มีปราสาทอันเป็นทิพย์ มีเครื่องทรงอันเป็นทิพย์ มีอาภรณ์อันเป็นทิพย์ ก็ลงมือสร้างบุญสร้างกรรมที่เป็นกามาวจรกุศล กามาวจรกุศลนั้น ก็อำนวยให้เกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดาแล้วแทนที่จะได้รับความสุข ก็ยังได้รับความทุกข์อยู่ เพราะการไปเกิดเป็นเทวดา ก็ยังมีการแย่งลูกแย่งเมียกันอยู่ มีการตายอยู่ ก็ถือว่ายังเป็นทุกข์

บางที ก็อยากไปเกิดเป็นพระพรหมอยู่ในพรหมโลก เมื่ออยากไปเกิดเป็นพรหม เพราะเห็นว่าเกิดเป็นมนุษย์เป็นเทวดา ก็ยังมีความทุกข์อยู่ สู้การไปเกิดเป็นพรหมไม่ได้ ก็ลงมือสร้างบุญสร้างกรรมบำเพ็ญรูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล กุศลนั้นก็อำนวยให้ไปเกิดเป็นพระพรหม

เมื่อไปเกิดเป็นพระพรหมแล้ว ก็ไม่ใช่ว่าจะมีความสุขตลอดไป ยังมีการจุติมีการตายอยู่ ยังไม่พ้นจากอบายภูมิ บางทีหมดบุญกุศลที่ตนสร้างสมอบรมไว้ เกิดความประมาทขึ้นมา ก็อาจไปเกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงตรัสว่า ความทุกข์ที่สัตว์ทั้งหลายได้รับอยู่ในโลก เกิดจากตัณหา ๓ ประการนี้เป็นเหตุ

๓. **ทุกขนิโรธอริยสัจ** ดับทุกข์จริงๆ ได้แก่ ดับตัณหาทั้ง ๓ ประการนั้น ได้โดยสิ้นเชิง

๔. **ทุกขนิโรธคามินีอริยสัจ** ทางดับทุกข์จริงๆ ได้แก่ **อริยมรรค ๘** หรือที่เรียกว่า **อัฏฐังคิกมรรค**

ทุกข์ มีหน้าที่ให้รู้ เอามรรคมารู้

สมุทัย มีหน้าที่ให้ละ เอามรรคมาละ

นิโรธ มีหน้าที่ทำให้แจ้ง เอามรรคมาทำให้แจ้ง

มรรค มีหน้าที่ทำให้เจริญ เอามรรคมาเจริญมรรคเอง

ทุกขสัจ สมุทัยสัจ มรรคสัจ เว้นสัจจะวิมุตติ เป็นโลกียสัจจะ นิโรธสัจเป็นโลกุตตรสัจจะ

อริยสัจทั้ง ๔ นี้ คือ **ปรมัตถธรรม** นั่นเอง

เอาสภาวะของ ปรมัตถธรรม มาเป็นดังนี้ คือ

ทุกขสัจ คือ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้นโลภรูป ๒๘

สมุทัยสัจ ได้แก่ โลภเจตสิก ๑ ดวง

นิโรธสัจ ได้แก่ พระนิพพาน

มรรคสัจ ได้แก่ เจตสิกอันเป็นองค์มรรค ๘ ดวง

อริยสัจทั้ง ๔ นี้ เมื่อย่อลงมา ได้แก่ รูปธรรม กับนามธรรม คือ

ทุกขสัจ เป็นทั้งรูปธรรม เป็นทั้งนามธรรม ได้ ๒ อย่าง

สมุทัยสัจ คือ ตัณหา ๓ ประการ เป็นนามธรรมอย่างเดียว

นิโรธสัจ คือ ความดับรูปนาม จัดเป็นนามธรรม

มรรคสัจ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จัดเป็นนามธรรม

โลกุตตรจิต ๘ อันเป็นสัจจะวิมุตติ คือพ้นจากสัจจะ จัดเป็นนามธรรม คำว่า **โลกุตตรจิต ๘** นี้ ได้แก่ โสดาปัตติ-มัคคจิต ๑ โสดาปัตติผลจิต ๑ สกทาคามิมัคคจิต ๑ สกทาคามิผลจิต ๑ อนาคามิมัคคจิต ๑ อนาคามิผลจิต ๑ อรหัตตมัคคจิต ๑ อรหัตตผลจิต ๑

สรุปว่า **อริยสัจ ๔** ก็คือรูปธรรมนามธรรม การที่เราตั้งสติให้ทันปัจจุบัน จนเห็นรูปนามเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง

ทุกขัง ทนได้ยาก อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ขณะที่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดับไปๆ พร้อมอริยสัจทั้ง ๔ ก็ชื่อว่าได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ข้อศึกษาโดยย่อมีเท่านี้

ที่กล่าวไปทั้งหมดนั้น อาจเข้าใจยากอยู่ ขอสรุปมาสั้นๆ ในแนวของการปฏิบัติล้วนๆ คือ

อริยสัจทั้ง ๔ เกิดขึ้นจากร่างกายอันยาววาหนาคืบของเรานี้ เกิดขึ้น ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ก็ได้

เกิดขึ้นได้อย่างไร?

สมมติว่า อริยสัจ ๔ นี้ เกิดทางตา ในขณะที่เราเห็นรูป วินาทีแรกที่ตาเห็นรูป นี่คือตัว **สมุทัย** อันเป็นตัวเหตุ เมื่อมีเหตุก็มีผล คือรูปนั้นปรากฏชัดเจนขึ้นตามลำดับๆ จนเรารู้ชัดว่า อันนี้เป็นรูปของผู้หญิง เป็นรูปของผู้ชาย เป็นรูปของอะไร อันนี้เป็นตัว **ทุกขสัจ** อาการที่รูปพร้อมความรู้สึกของเราดับไป นี้เป็นตัว **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่เราเริ่มเห็นรูป เห็นรูปชัดเจนแจ่มแจ้งจนกระทั่งรูปพร้อมทั้งความรู้สึกดับไป เป็น **มรรคสัจ**

เวลาหูได้ยินเสียง ก็เหมือนกัน อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นทางหู วินาทีแรกที่หูได้ยินเสียงเป็นตัว **สมุทัย** คือตัวเหตุ

เมื่อได้ยินเสียงนั้นเสียงชัดเจนยิ่งขึ้น ทราบได้ว่านี้เป็นเสียงของอะไร เสียงผู้หญิงหรือเสียงผู้ชาย เสียงของเทปหรือวิทยุ เราทราบชัดขึ้นมา นี้เป็นตัว **ทุกขสัจ** อาการที่เสียงพร้อมทั้งความรู้สึกดับไป เป็น **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่เริ่มได้ยินเสียง จนกระทั่งเสียงพร้อมด้วยความรู้สึกของเราดับไปเป็น **มรรคสัจ**

เวลาจมูกได้กลิ่น อริยสัจเกิดขึ้นที่จมูก วินาทีแรกที่จมูกได้กลิ่น เป็น **สมุทัย** อาการที่กลิ่นปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งๆ ขึ้น จนสามารถรู้ได้ว่า อันนี้เป็นกลิ่นของอะไร เป็นกลิ่นหอมหรือเหม็น มาจากไหน นี้เป็นตัว **ทุกขสัจ** อาการที่กลิ่นพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็นตัว **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่เริ่มได้กลิ่น จนถึงกลิ่นพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็น **มรรคสัจ**

เวลาลิ้มรสก็เหมือนกัน อริยสัจเกิดที่ลิ้น วินาทีแรกที่ลิ้นได้รสเป็นตัว **สมุทัย** อาการที่รสปรากฏชัดเจนจนทราบว่าเป็นรสอะไร เปรี้ยวหรือหวาน เกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นตัว **ทุกขสัจ** อาการที่รสนั้นพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็น **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่รสเกิดขึ้น จนถึงรสพร้อมทั้งความรู้สึกนั้นดับ เป็น **มรรคสัจ**

เวลากายของเราถูกสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งก็เหมือนกัน วินาทีแรกที่มีการกระทบกับอาการเย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นตัว **สมุทัย** อาการที่เย็นร้อนอ่อนแข็งนั้น ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นตามลำดับๆ จนรู้ว่าอาการกระทบนี้มันมาจากไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร เป็นตัว **ทุกขสัจ** อาการที่กระทบกับเย็นร้อนอ่อนแข็ง พร้อมด้วยความรู้สึกของเราดับไปเป็น **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่ได้กระทบสัมผัส จนถึงอาการกระทบสัมผัสกับเย็นร้อนอ่อนแข็ง พร้อมด้วยความรู้สึกดับไป เป็น **มรรคสัจ**

อริยสัจ ๔ เกิดทางใจ วินาทีแรกที่ใจรู้อารมณ์หรือคิดอารมณ์ เป็น **สมุทัย** อารมณ์นั้น ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เป็น **ทุกขสัจ** อารมณ์พร้อมด้วยความรู้สึกของเราดับไป เป็น **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่แรกที่ใจรู้อารมณ์หรือคิดอารมณ์ จนอารมณ์พร้อมด้วยความรู้สึกนั้นดับไปเป็น **มรรคสัจ**

ทีนี้ใกล้เข้ามา ในอาการที่เรากำหนด เช่นว่า เรากำหนดอาการยืน อาการอยากเดิน อาการขวาย่าง อาการซ้ายย่าง อาการนั่ง อาการนอน อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น และในขณะที่เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ อริยสัจ ๔ ก็

เกิดขึ้นได้ เช่น เรากำหนดอาการพองว่า พุทโธๆ หรือพองหนอ หรือว่ารู้หนอ คำใดคำหนึ่ง วินาทีแรกที่ท้องของเราพองขึ้นมา เส้นขนหนึ่ง สองเส้นขน สามเส้นขน อย่างนี้เป็นตัว **สมุทัย** อาการที่ท้องของเราพองสูงขึ้นๆ จวนๆ จะดับ เป็น **ทุกขสัจ** อาการพองพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็น **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่เริ่มพองจนถึงอาการพองพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็น **มรรคสัจ**

อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นในขณะที่เรากำหนดอาการยุบ วินาทีแรกที่ท้องของเรายุบลงไป เส้นขนหนึ่ง สองเส้นขน เป็นต้น เป็น **สมุทัย** อาการยุบนี้แจ่มแจ้งขึ้นตามลำดับ จนจวนๆ อาการยุบนั้นจะดับลงเป็น **ทุกขสัจ** คือมันทนอยู่ไม่ได้ เมื่อยุบลงไปก็ยุบลงเรื่อยๆ อาการยุบพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็น **นิโรธสัจ** ปัญญาที่ทราบชัดตั้งแต่เริ่มยุบ ตลอดถึงอาการยุบพร้อมกับความรู้สึกของเราดับไป เป็น **มรรคสัจ**

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย อริยสัจ ๔ นั้น เกิดขึ้นทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดขึ้นในขณะที่เรากำหนดอาการพอง อาการยุบ ได้ทั้งนั้น เหตุนั้น เวลาบรรลุอริยมรรคอริยผล ก็บรรลุได้ทุกโอกาส คือบรรลุในขณะที่

ตาเห็นรูปก็ได้ ในขณะที่หูได้ยินเสียงก็ได้ หรือบรรลุในขณะที่ จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจรู้ธรรมารมณ์ก็ได้ ในขณะที่เรากำหนดอาการพองอาการยุบก็บรรลุได้

คือหมายความว่า เวลาจะบรรลุอริยมรรคอริยผลก็บรรลุที่ร่างกายอันยาววาหนาคืบของเรานี้ มิใช่ว่าเราจะไปบรรลุที่อื่น เวลาประพฤติปฏิบัติธรรม ใครที่เฝ้าเหม่อมองคิดว่า เมื่อไรหนอพระพุทธเจ้าจะมาโปรด เมื่อไรหนอพระอรหันต์จะมาโปรด เมื่อไรหนอเทพเจ้าบนสวรรค์ผู้มีฤทธิ์มากจะมาโปรด ให้ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

ถ้ามัวแต่คิดอย่างนั้น ก็หมายความว่าปฏิบัติผิดทาง เพราะว่าผู้มีฤทธิ์มีอำนาจมากสักปานใดก็ตาม มาดลบันดาลให้เราบรรลุนั้นไม่ได้ แม้แต่องค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเจ้าของแห่งธรรมของศาสนานี้ ก็ยังไม่สามารถที่จะบันดาลให้ได้

พระองค์เป็นแต่ผู้ชี้แนะแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติตามเท่านั้น ส่วนความเพียรนั้นเราต้องทำเอาเอง แต่มีข้อแม้อยู่ว่า เวลาจะบรรลุอริยมรรคอริยผลนั้น ต้องเห็นอริยสัจ ๔ และอริยสัจ ๔ นั้นต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน จึงจะ

ใช้ได้ ถ้าเกิดไม่พร้อมกัน ก็ใช้ไม่ได้

อีกอย่างหนึ่งที่ว่า อริยสัจเกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือเกิดที่เรากำหนดอาการพองอาการยุบก็ได้นี้ หมายความว่า ถ้าเรามีสติกำหนด อริยสัจ ๔ จึงจะเกิด ถ้าเราไม่มีสติกำหนด อริยสัจ ๔ ไม่เกิด ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า เมื่ออริยสัจ ๔ มันเกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราก็ได้ ที่อาการพอง อาการยุบก็ได้ อริยสัจ ๔ อยู่ที่ตัวเรานี้แล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติพระกัมมัฏฐานให้ลำบาก

ถ้าคิดอย่างนี้เรียกว่า คิดผิด ไม่ถูกทาง อุปมาเหมือนกันกับ เรามีนาอยู่ เราก็รู้ว่านานี้เราเอาข้าวไปปลูก มันก็งอกขึ้นมา เมื่อมันผลิดอกออกผลเราก็เก็บเกี่ยวได้มาไว้รับประทาน แต่ถ้าหากว่าเราไม่เอาข้าวไปหว่าน ไม่เอาข้าวไปปลูกแล้ว มันก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด

ที่ว่าอริยสัจ ๔ เกิดอยู่ในร่างกายอันยาววาหนาคืบของเราก็เหมือนกัน เราเรียนเรารู้อยู่ว่า อริยสัจ ๔ เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดที่อาการพอง อาการยุบ แต่เราไม่มีสติกำหนด ไม่ใช้ความเพียรในการปฏิบัติ ไม่เอาสติไปกำหนด อริยสัจ ๔ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ และอริยสัจ ๔ นี้ต้อง

เกิดขึ้นพร้อมกัน จึงจะถือว่าเป็นการบรรลุ

อุปมาเหมือนกันกับ เราจุดเทียน จะมีลักษณะ ๔ ประการเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ **๑. ขี้ผึ้งหมดไป ๒. ไส้เทียนหมดไป ๓. แสงสว่างเกิดขึ้น ๔. ความมืดหายไป**

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน ฉันใด อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคนี้ต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน ฉันนั้น จึงจะถือได้ว่าบรรลุอริยมรรคอริยผล และในขณะที่อริยสัจทั้ง ๔ เกิดนั้น ก็ต้องมีพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดพร้อม จึงถือว่าเป็นการบรรลุ

สรุปแล้วว่า ร่างกายอันยาววาหนาคืบของเรานี้ เป็นก้อนอริยสัจทั้งก้อน เหตุใดจึงว่าเช่นนั้น สมมุติว่า

๑. **ทุกขอริยสัจ** เป็นทุกข์จริงๆ อะไรเป็นทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ใครเป็นผู้เกิด ใครเป็นผู้แก่ ใครเป็นผู้ตาย เราเองเป็นผู้เกิด ผู้แก่ ผู้ตาย เหตุนั้น ทุกขอริยสัจ จึงรวมอยู่ที่ร่างกายอันยาววาหนาคืบนี้

๒. **สมุทัย** คือตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาคือความทะยานอยากอย่างแรงกล้า อยากไปเกิดเป็นมนุษย์ อยากเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดา อยากไปเกิดเป็นพระพรหม

ในพรหมโลก หรืออยากเป็นนั้นเป็นนี้ อยากไม่เป็นนั้นเป็นนี้ ใครเป็นผู้อยาก เราเองเป็นผู้อยาก เหตุนั้น สมุทัยสัจ จึงรวมอยู่ที่ร่างกายนี้

๓. **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ พระนิพพาน ความดับทุกข์นั้น คือการดับตัณหาทั้ง ๓ ประการ ใครเป็นผู้ดับ เราเองเป็นผู้ดับ ไม่มีใครมาดับให้ได้ เหตุนั้น นิโรธสัจ จึงรวมอยู่ที่ร่างกายนี้

๔. **มรรค** คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ใครเป็นผู้ปฏิบัติ เราเองเป็นผู้ปฏิบัติ เหตุนั้น มรรคสัจ ก็จึงรวมอยู่ที่สกลร่างกายนี้

ร่างกายอันยาววาหนาคืบนี้ เป็นก้อนอริยสัจ เป็นก้อนธรรมะล้วนๆ เหตุนั้นขอให้ท่านทั้งหลาย ได้ใช้โยนิโสมนสิการ ใคร่ครวญ ตริตรอง พิจารณา ใช้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สอดส่องธรรม ให้เห็นร่างกายนี้ ประกอบไปด้วยอริยสัจทั้ง ๔ และตั้งอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ อันเป็นสามัญลักษณะ คือ อนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วดับไป ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วดับไป

เมื่อใด เราพิจารณาร่างกายอันยาววาหนาคืบ เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะเดียวกันอริยสัจ ๔ ก็เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ก็ถือว่าได้บรรลุอริยมรรคอริยผล

ท่านทั้งหลาย ธรรมะ ที่ได้นำมาบรรยายนี้ เราฟังดูแล้ว เหมือนกันกับ ง่ายนิดเดียวเท่านั้น ที่จริงมันก็เป็นของง่ายเหมือนกัน คือง่ายอยู่ที่รู้วิธีปฏิบัติ แต่ยากอยู่ที่ไม่รู้วิธีปฏิบัติ ถ้าเรารู้วิธีปฏิบัติแล้ว และพยายามตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจริงๆ มีศรัทธาความเชื่อมั่นจริงๆ หลวงพ่อว่าไม่เหลือวิสัย ที่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้บรรลุสามัญผล

เพราะอริยสัจ ๔ ก็อยู่ที่สกลร่างกายนี้ทั้งหมด แต่เรามองไม่เห็นเหมือนกันกับ เส้นผมบังภูเขา เพราะเหตุไร เพราะโมหะคือความมืดบอด หรืออวิชชาความโง่ความหลงมาบังจักษุคือปัญญาของเราไว้ ไม่ให้มองเห็นอริยสัจ ๔ เหมือนกันกับ ขนตาของเรา ขนตาของเรามันอยู่ใกล้ตามากที่สุด แต่เรามองไม่เห็น ข้อนี้ฉันใด

อริยสัจ ๔ มันอยู่ใกล้ตัวเรา อยู่ที่ตัวเรา แต่เราก็มองไม่เห็น เพราะโมหะมันบังไว้ ดังนี้เราต้องเพิก ต้องกำจัด

โมหะออกไป ด้วยการใช้สติไปทำลายโมหะ ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำกิจอะไรๆ ต้องมีสติกำกับเสมอ เพื่อเป็นการฝึกสติให้มีพลัง มีอานุภาพ

เมื่อใด สติของเรา มีพลังมีอานุภาพแล้ว สติตัวนี้ก็จะไปทำลายโมหะหรือกำจัดโมหะทันที เมื่อใดเรากำจัดโมหะที่ปิดบังอริยสัจ ๔ และพระไตรลักษณ์ได้แล้ว เราก็จะเห็นอริยสัจทั้ง ๔ พร้อมด้วยพระไตรลักษณ์ เมื่อเราเห็นอริยสัจ ๔ พร้อมด้วยพระไตรลักษณ์ ก็ได้ชื่อว่า เราได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว

ต่อไปก็ **ขอเตือนสติ** ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

๑. **ก็ในการปฏิบัติธรรมนี้** หากว่าไม่จำเป็น ขอร้องอย่าฉันหนเดียว โดยเฉพาะท่านที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคประสาท โรคความดันสูงอย่างนี้ **ขอร้องเป็นพิเศษ** อย่าฉันหนเดียว ให้ฉันสองหน แต่ว่าเราฉันไม่มากไม่เป็นไร เพราะว่าถ้าเราฉันหนเดียว จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้โรคเหล่านั้นกำเริบขึ้นมา

อีกอย่างหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เวลาเราฉันเสร็จ แทนที่จิตใจจะได้ร่าเริงเบิกบานกระฉับกระเฉงในการประพฤติปฏิบัติ ฉันเข้าไปแล้วทำให้ง่วงนอนและ

อยากนอน การปฏิบัติก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เหตุนั้นเราฉันสองหนแต่ฉันอย่าให้เต็มที่ไม่เป็นไร เว้นแต่ท่านผู้ใดอ้วนเกินไป การประพฤติปฏิบัติอืดอาดยืดยาดไม่เดินหน้า นั่งก็ไม่สะดวกไม่สบาย อย่างนี้ท่านจะฉันหนเดียวก็ได้ไม่เป็นไร

๒. **อย่าให้เกิดอาการตึงเครียด** คือถ้าอาการตึงเครียดเกิดขึ้นมา จะทำให้คิดมาก นั่งอยู่ ๕ นาที คิดไปร้อยเรื่อง พันเรื่อง เมื่อเราไม่ระงับ ไม่กำหนด ปล่อยให้เกิดความตึงเครียดเกิดขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เสียสติ เป็นบ้าได้ ดังนั้น เมื่อความตึงเครียดเกิดขึ้นมา ให้ไปสรงน้ำแล้วทำจิตใจให้สบาย จึงค่อยมาเดินจงกรมนั่งสมาธิ อย่าให้เกิดความตึงเครียดขึ้น

๓. **อย่าให้หย่อนยานเกินไป** คือนอกเวลาเดินจงกรมนั่งสมาธิ จะไปไหนๆ ขอให้กำหนด เราจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม ก็ขอให้รู้ทันทุกขณะ และในเวลาทำกิจอะไรๆ ก็พยายามทำให้เป็นอารมณ์เดียว เช่น ในขณะเดินเราก็ตั้งใจเดิน

ถ้าเราจะครองผ้าหรือห่มจีวรอย่างนี้ ก็หยุดห่มเสียก่อน ห่มจีวรเสร็จจึงค่อยไป ถ้าเราทั้งเดินด้วยทั้งห่ม

ด้วย ก็ชื่อว่าเรามี ๒ อารมณ์ ๓ อารมณ์แล้ว ฉะนั้น **จะทำอะไรๆ ก็ขอให้เป็นอารมณ์เดียว** ถ้าแปรงฟันก็ตั้งใจแปรงฟัน ถ้าสรงน้ำก็ตั้งใจสรงน้ำ อย่าทำขณะเดียว ๒ อย่าง จิตกำหนดไม่ทัน

๔. ชั่วโมงที่ผ่านการปฏิบัติ (เวลาบรรลุผล) มากที่สุด เท่าที่หลวงพ่อได้สอนลูกศิษย์ลูกหามา ส่วนมากจะเป็นตั้งแต่ ๔ ทุ่มไปจนถึงตี ๒ จะผ่านการปฏิบัติได้มากที่สุด เหตุนั้น ท่านทั้งหลาย หลังจากตีระฆังนอนตอน ๔ ทุ่มแล้ว ก็ให้เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อไปอีกพอสมควรแล้วจึงค่อยนอน เพราะช่วงนั้นจะทำให้ผ่านการปฏิบัติได้มากกว่าเวลาอื่น แต่เวลาอื่นก็มีอยู่ ภาคเช้าก็ดีหรือกลางวันก็ดี ก็มีอยู่ แต่ไม่มากเท่าช่วง ๔ ทุ่มไปถึงตี ๒ นี้ ผ่านกันมากที่สุด

๕. ขอร้องเป็นพิเศษ อย่าพูดอย่าคุยกันในชั่วโมงปฏิบัติ ที่เพื่อนๆ ปฏิบัติเดินจงกรมนั่งสมาธิ เราไปคุยกันก็ทำให้รบกวนผู้ที่ปฏิบัติ และเป็นเหตุให้ไม่พอใจกันขึ้นมา และเวลาฉันภัตตาหารก็เหมือนกัน ขอให้กำหนดอย่าปล่อยไปตามธรรมชาติ เพราะว่าเวลาฉันภัตตาหารนี้บาปเกิดขึ้นได้มาก บางทีทะเลาะกันในเวลาฉันภัตตาหาร

นี้ก็มี

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่ได้น้อมนำเอาธรรมะ เรื่อง **อริยสัจ ๔** มาบรรยายนี้ ก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

ปฏิจจสมุปบาท

ความประชุมพร้อมแห่งผล อาศัยความสามัคคีของปัจจัยทั้งหลายแล้วทำให้เกิดผลโดยพร้อมเพียงกันและสม่ำเสมอกัน เรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ ประการ** อันเป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกัน ดังจะแสดงต่อไปนี้

อวิชชา	เป็นปัจจัยให้เกิด	สังขาร
สังขาร	เป็นปัจจัยให้เกิด	วิญญาณ
วิญญาณ	เป็นปัจจัยให้เกิด	นามรูป
นามรูป	เป็นปัจจัยให้เกิด	สฬายตนะ
สฬายตนะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ผัสสะ
ผัสสะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	เวทนา
เวทนา	เป็นปัจจัยให้เกิด	ตัณหา
ตัณหา	เป็นปัจจัยให้เกิด	อุปาทาน
อุปาทาน	เป็นปัจจัยให้เกิด	ภพ

ภพ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชาติ
ชาติ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชรามรณะ
ชรามรณะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	อวิชชา

๑. **อวิชชา** คือความไม่รู้ คือไม่รู้ในอริยสัจ ๔ ตัวเผลอ ตัวหลง มืดมนในธรรม ที่ควรได้ย่อมไม่ได้ ธรรมที่ไม่ควรได้ย่อมได้ หมายความว่า ไม่รู้ปรมัตถ แต่ไปรู้บัญญัติ ได้แก่ **โมหเจตสิก** นั่นเอง

๒. **สังขาร** คือธรรมที่ปรุงแต่ง ได้แก่ สังขาร ๓ หรือ อภิสังขาร ๓ องค์ปรมัตถ คือเจตนา ๒๙

๓. **วิญญาณ** คือความรู้ในอารมณ์ ได้แก่ จิตเป็นโลกีย์วิบาก ๓๒ ดวง

๔. **นามรูป** คือสภาพที่แตกดับ ยืนไว้ให้รู้ เรียกว่า **รูป** ได้แก่ รูปปรมัตถ ๒๘, สภาพที่น้อมไปหารูปที่แตกดับ คือผู้เข้าไปรู้ เรียกว่า **นาม** ได้แก่ เจตสิกทั้งหมด

๕. **สฬายตนะ** คืออายตนะ ๖ ซึ่งเป็นส่วนภายใน องค์ปรมัตถธรรม ได้แก่ ปสาทรูป ๕ กับ จิตทั้งหมด

๖. **ผัสสะ** คือธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้างอันเนื่องจากการประชุมของอารมณ์กระทบปสาทรูปและเกิดวิญญาณขึ้น องค์ปรมัตถธรรม

ได้แก่ ผัสสเจตสิก

๗. **เวทนา** คือธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้างมี ๓ หรือ ๕ อันเกิดจากผัสสะเป็นปัจจัย มี ๖ ได้แก่ เวทนาเจตสิก

๘. **ตัณหา** คือความอยากอย่างแรงกล้า ได้แก่ ตัณหา ๖, องค์ปรมัตถธรรม คือโลภเจตสิกนั้นเอง ซึ่งแยกออกตามเหตุปัจจัย มี ๓ บ้าง ๑๐๘ บ้าง

๙. **อุปาทาน** คือสภาพที่ยึดมั่นถือมั่น คือยึดถืออารมณ์ไว้ด้วยอำนาจแห่งตัณหาที่หนาแน่นขึ้นนั่นเอง องค์ธรรม ได้แก่ โลภเจตสิก

๑๐. **ภพ** คือกามภพ ซึ่งเป็นเจตนาของกุศลและอกุศลที่ทำให้เกิดวิบากและกฏัตตารูป เกิดในกามภพ รูปภพและอรูปภพ ได้แก่ อุปัตติภพทั้ง ๙ มีกามภพ เป็นต้น

คำว่า **ภพ** จึงได้แก่ กรรมใน ๓๑ ภูมินั้นเอง องค์ปรมัตถธรรม ได้แก่ เจตนาที่ประกอบด้วยจิต ๒๙ ดวง

๑๑. **ชาติ** คือความเกิด ความประสูติ ความเป็น ความปรากฏ แห่งขันธ์ทั้ง ๕ ได้แก่ ปฏิสนธิตามกำเนิด ๔ องค์ปรมัตถธรรม ได้แก่ นิปผันนรูป ๑๘ (รูปชาติ) วิปากจิต ๑๙ (นามชาติ)

๑๒. ชรามรณะ คือความแก่และความตาย อันเป็นผลของชาติ **ซึ่งมีรวมด้วยกัน ๕ ประการ** ได้แก่ ชรา ความแก่, มรณะ ความตาย, โสกะ ความเศร้าโศก, ปริเทวะ ความร้องไห้, ทุกขะ ความทุกข์กาย, โทมนัสสะ ความทุกข์ใจ, อุปายาสะ ความคับแค้นใจจนพูดไม่ออก, ซึ่งหมายเอา **ฐิติ** ตั้งอยู่ **ภังคะ** ดับไป ตามความปรวนแปรของจิตเจตสิกและรูป อันไม่มีที่สิ้นสุด

ปฏิจจสมุปบาท จัดเป็นอัทธา ๓ (กาล ๓)

๑. **อดีตธรรม** คือ อวิชชา สังขาร

๒. **อนาคตธรรม** คือ ชาติ ชรา มรณะ

๓. **ปัจจุบันธรรม** คือ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ

ปฏิจจสมุปบาท จัดเป็นองค์ได้ ๑๒ ดังแสดงมาแล้วข้างต้น ถ้าจัดตามอาการได้ ๒๐ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. **อดีตเหตุ ๕** คือ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ

๒. **ปัจจุบันผล ๕** คือ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

๓. **ปัจจุบันเหตุ ๕** คือ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ

๔. **อนาคตผล ๕** คือ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

ปฏิจจสมุปบาท ถ้าจัดตามสังเขป มี **๔** คือ

๑. **อดีตกาลเหตุสังเขป** ได้แก่ อวิชชา สังขาร

๒. **ปัจจุบันผลสังเขป** ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

๓. **ปัจจุบันเหตุสังเขป** ได้แก่ ตัณหา อุปาทาน ภพ

๔. **อนาคตผลสังเขป** ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ

ปฏิจจสมุปบาท ถ้าจัดตามวัฏฏะ มี **๓** คือ

๑. **กิเลสวัฏฏะ** ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

๒. **กัมมวัฏฏะ** ได้แก่ ภพ สังขาร

๓. **วิปากวัฏฏะ** ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

จัดเป็นมูลมี ๒ คือ

๑. **อวิชชา** คือ โมหะ ความหลงลืม ไม่รู้ธรรม

๒. **ตัณหา** คือ โลภะ ความอยากได้ในวัตถุกาม

อนึ่ง **ปฏิจจสมุปบาทธรรม** นี้ ซึ่งเป็นภูมิพื้นที่ที่เจริญวิปัสสนานั้น จะเรียกว่า **รูปและนาม** ก็ได้ ดังจะสงเคราะห์ให้เห็นประจักษ์ชัด ต่อไปนี้

๑. **อวิชชา** เป็นนามธรรม

๒. **สังขาร** เป็นนามธรรม

๓. **วิญญาณ** เป็นนามธรรม

๔. **นามรูป** เป็นทั้ง นามธรรม และ รูปธรรม

๕. **สฬายตนะ** เป็นนามธรรม

๖. **ผัสสะ** เป็นนามธรรม

๗. **เวทนา** เป็นนามธรรม

๘. **ตัณหา** เป็นนามธรรม

๙. **อุปาทาน** เป็นนามธรรม

๑๐. **ภพ** เป็นนามธรรม

๑๑. **ชาติ** เป็นนามธรรม

๑๒. **ชรามรณะ** เป็นนามธรรม

ผู้เจริญวิปัสสนาโดย เอารูปนาม เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เมื่อรู้ **รูปนาม** ก็คือรู้ **ปฏิจจสมุปบาท** จนละ**มูละ**คือ**อวิชชา-ตัณหา**ได้จริงแล้ว ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีชาติ

ชราสิ้นแล้ว เหตุที่ความประชุมพร้อมแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ, เมื่อสังขารดับ วิญญาณก็ดับ, เมื่อวิญญาณดับ นามรูปก็ดับ, เมื่อนามรูปดับ อายตนะก็ดับ, เมื่ออายตนะดับ ผัสสะก็ดับ, เมื่อผัสสะดับ เวทนาก็ดับ, เมื่อเวทนาดับ ตัณหาก็ดับ, เมื่อตัณหาดับ อุปาทานก็ดับ, เมื่ออุปาทานดับ ภพก็ดับ, เมื่อภพดับ ชาติก็ดับ, เมื่อชาติดับ ชรามรณะก็ดับ

เมื่อชรามรณะดับแล้วก็ไม่เกิดอีก ไม่ต้องเศร้าโศก ไม่ต้องร้องไห้ ไม่ต้องทุกข์กาย ไม่ต้องทุกข์ใจ **เป็นบรมสุขอย่างเยี่ยม.**

สพฺเพสํ สหิโต โหติ สทฺธมฺเม สุปติฏฺฐิโต

ผู้ตั้งมั่นในสัทธรรม

เป็นผู้เกื้อกูลแก่คนทั้งปวง

องฺ. อฏฺฐก. ๒๓/๒๔๙

วิปัสสนา

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย วันนี้หลวงพ่อจะได้พูดเรื่อง **วิปัสสนา** โดยสังเขปกถาย่อๆ พอเข้าใจ

การเจริญวิปัสสนานั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องรู้จักเหตุ รู้จักลักษณะ รู้จักกิจ และรู้จักผลของวิปัสสนา

๑. จิตที่ตั้งมั่นด้วยสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง **เป็นเหตุของวิปัสสนา**

๒. ความรู้ว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง **เป็นลักษณะของวิปัสสนา**

๓. ความขจัดความมืดคือโมหะอันปิดบังปัญญามิให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร **เป็นกิจของวิปัสสนา**

๔. ความเห็นจริงส่องสว่างทั่วไป ในความที่สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าดั่งดวง

ประทีปส่องสว่างอยู่ตลอดเวลานั้น **เป็นผลของวิปัสสนา**

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่เจริญวิปัสสนาอยู่ในขณะนี้ ควรทำความเข้าใจกันกับคำว่า **วิปัสสนา**เสียก่อน แยกออกเป็น ๒ ศัพท์คือ **วิ** ศัพท์หนึ่ง **ปัสสนา** ศัพท์หนึ่ง

คำว่า **วิ** แปลว่ารู้แจ้ง

คำว่า **ปัสสนา** แปลว่าการเห็น

รวมความว่า **วิปัสสนา** แปลว่า **การเห็นแจ้งซึ่งรูปนามตามความเป็นจริง**

หมายความว่าการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องทำให้ปัญญารู้แจ้งซึ่งรูปซึ่งนามว่า รูปเป็นอย่างไร นามเป็นอย่างไร เป็นต้น

เพราะเหตุไร จึงจำเป็นที่จะรู้แจ้งซึ่งรูปนาม

เพราะว่า **การที่ไม่รู้รูปนาม ทำให้คนเราทั้งหลาย หลงรัก หลงใคร่ หลงอยากได้ หลงชัง หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติ ไม่รู้ปรมัตถ์**

เพราะความไม่รู้แจ้งซึ่งรูปนามนี้เอง จึงทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น การรู้รูปนาม ทำให้คนเราหมดตัณหา มานะทิฏฐิ

สิ้นอาสวะกิเลส ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกำลังของวัฏสงสารได้เด็ดขาด ไม่หมุนเวียนต่อไป

เหตุนั้น จึงจำเป็นต้องรู้รูปนาม ด้วยความเป็นจริง ทำอย่างไรจึงจะรู้รูปนามด้วยความเป็นจริง เราต้องสำเหนียก อยู่ตลอดเวลา เช่นว่า เรากำหนดอาการพอง อาการยุบว่า พองหนอ อย่างนี้ ต้นพองเป็นอย่างไร กลางพองเป็นอย่างไร สุดพองเป็นอย่างไร กำหนดว่า ยุบหนอ อย่างนี้ ต้นยุบเป็นอย่างไร กลางยุบ สุดยุบเป็นอย่างไร อาการพอง อาการยุบ ที่เรากำหนดแล้ว มันเป็นอย่างไร มันฝืดๆ อึดอัดแน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด หรืออาการพอง อาการยุบ มันเร็วๆ หรือมันสั้น หรือมันยาว อะไรทำนองนี้

ผู้ปฏิบัติต้องรู้ ต้องสำเหนียกอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา และต้องสำเหนียกอยู่อย่างนี้ทุกครั้งๆ ที่กำหนด เมื่อเรากำหนดได้อย่างนี้และสำเหนียกได้อย่างนี้ ก็จะเห็นรูป เมื่อเห็นรูปแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เห็นนาม เพราะว่านามนั้นอาศัยอยู่ในรูป

อุปมาเหมือนกันกับน้ำมันงาในเมล็ดงาที่เรามองเห็นอยู่ เรามองเห็นแต่ภายนอก แต่ไม่รู้ว่าภายในนั้นเป็นอย่างไร เมื่อเราเอาเมล็ดงาไปสกัดด้วยกรรมวิธีแล้ว ก็

บีบหรือสกัดน้ำมันของงานั้นออกมา เราก็เห็นน้ำมันงา ข้อนี้ ฉันใด รูปนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น

อุปมาเหมือนกันกับเราทำน้ำขุ่นให้ใส ธรรมดาน้ำที่เราดื่ม เราก็เห็นว่ามันใสเต็มที่ แต่ถ้าเราใช้กรรมวิธี เช่น เอาสารส้มลงไปแกว่ง หรือไปแช่ไว้ แล้วก็ปล่อยไว้สักพักหนึ่ง เราก็จะเห็นตะกอนของน้ำอยู่ในขวด ข้อนี้ ฉันใด รูปนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น เมื่อใดเราเห็นรูปเห็นนามชัดด้วยปัญญาแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นกิเลสซึ่งเกิดอยู่ในขันธสันดานของเรา

เมื่อก่อนโน้น เราไม่รู้ว่ากิเลสมันเป็นอย่างไร โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน มันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน เราก็ไม่เห็นมัน แต่เมื่อใด เราเห็นรูปเห็นนามชัดด้วยปัญญาแล้ว เราเพ่งพิจารณาลึกๆ เข้าไปด้วยสติปัญญา ก็จะเห็นทันทีว่า โลภะ โทสะ โมหะ มันมีอยู่ตรงนี้ๆ มันนอนอยู่ในจิตใจของเราอย่างนี้ๆ

เมื่อใดเราเห็นรูปเห็นนามชัดแล้ว ก็สามารถที่จะแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ไม่เห็นรวมๆ กันเหมือนเมื่อก่อน เราจะเห็นว่า ส่วนนี้เป็นรูป ส่วนนี้เป็นนาม เรากำหนดพองหนอ ตรงนี้เป็นรูป ตรงนี้เป็นนาม เรากำหนด

ว่า ยุบหนอ อย่างนี้ ตรงนี้เป็นรูป ตรงนี้เป็นนาม เกิดความรู้ขึ้นมา เมื่อกำหนดว่า พองหนอ อย่างนี้ เราก็เห็นว่าอาการพองนี้เป็นรูป ความรู้สึกว่ามันพองนี้เป็นนาม ยุบหนอ ท้องยุบนี้เป็นรูป ความรู้สึกว่ามันยุบนี้ มันเป็นนามเกิดขึ้นมาในจิตในใจ

เรากำหนดทางตาว่า เห็นหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูปตรงไหนมันเป็นนาม เมื่อกำหนดไปๆ มันก็รู้ทันทีว่า ตาก็ดีสีก็ดี นี่เป็นรูป ความรู้ว่าเป็นสีต่างๆ สีเหลือง สีดำ สีแดงหรือภาพต่างๆ ที่เราเห็นนี่ มันเป็นนาม หรือในขณะที่กำหนดหูว่า ได้ยินหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม ในขณะที่เรากำหนดไป เมื่อเราใช้ปัญญาพิจารณาไป ก็จะเห็นทันทีว่า ในขณะที่เรากำหนดว่า เห็นหนอๆนี่ตาของเราก็เป็นรูป สำหรับความรู้สึกของเรานั้นเป็นนาม

เรากำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ตรงไหนเป็นรูป ตรงไหนเป็นนาม เมื่อเรากำหนดไป กำหนดไปก็จะรู้ทันทีว่า หูนี่ก็เป็นรูป เสียงต่างๆ ที่ได้ยิน ก็เป็นรูป ความรู้สึกว่า อันนี้มันเป็นเสียง เป็นนาม เกิดความรู้ทันที ในขณะที่กำหนดทางจมูกว่า กลิ่นหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เมื่อเรากำหนดไปๆ ตามลำดับๆ มันก็จะเกิดปัญญา

ขึ้นมาว่า จมูกนี่ก็เป็นรูป กลิ่นที่เราได้รับรู้ว่า มันเหม็น มันหอม นี่เป็นรูป ความรู้สึกว่ามันหอม มันเหม็น หรือเป็นกลิ่นอะไร เราก็รู้ เป็นนาม มันเกิดขึ้นเอง

ในขณะที่ลิ้นลิ้มรส เรากำหนดว่า รสหนอๆ ตรงไหนมันเป็นรูป ตรงไหนมันเป็นนาม เมื่อกำหนดไปๆ ลิ้นก็เป็นรูป รสอาหารนั้นก็เป็นรูป ความรู้สึกของเราว่า มันเปรี้ยว มันหวาน มันเค็ม มันจืด เป็นนาม เวลากายถูกต้องอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เรากำหนดว่า ถูกหนอๆ อาการถูกก็เป็นรูป อาการร้อน อาการอ่อน อาการแข็ง นี่เป็นรูป ความรู้สึกว่า มันอ่อน มันแข็ง มันร้อน มันเย็น นี่เป็นนาม มันก็เกิดขึ้นมาในทันที โดยที่ไม่ได้จำใครมา หรือไม่ได้จำตำรามาพูด

เมื่อเราเจริญวิปัสสนา กำหนดไปๆ มันจะเห็นอย่างนี้ คือเห็นรูปแล้วก็เห็นนาม เมื่อเห็นรูปเห็นนาม แล้วก็เห็นกิเลส เมื่อเห็นกิเลสแล้วก็ยังไปเห็นอีกว่า เรากำหนดบทกัมมัฏฐานแต่ละบทนั้น มันจะรู้ทันทีว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แล้วก็สามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้

อุปมาเหมือนกันกับเราเฉือนหน่อตาล เรามองเห็นหน่อตาลที่มันเกิดขึ้นมาหลายๆ หน่อ หรือสองหน่ออย่างนี้

เราก็คิดว่า มันเป็นหน่อเดียวกัน แต่เมื่อเราเอามีดไปเฉือนออกมา เราจะเห็นว่า มันเป็นคนละหน่อ เกิดคนละขั้ว ข้อนี้ฉันใด รูปกับนามเหมือนกัน ฉันนั้น เรามองดู อย่างมองหยาบๆ เราจะเห็นว่า รูปนาม มันเป็นอันเดียวกัน การเดินขวาย่าง ซ้ายย่าง อาการพอง อาการยุบ อาการเจ็บ อาการปวด อาการคิด มันเป็นอันเดียวกัน เราจะเห็นอย่างนี้

แต่เมื่อใช้สติปัญญากำหนดไปๆ มันจะเห็นว่า มันเป็นคนละสิ่งคนละอันขึ้นมาทันที อาการพอง อาการยุบนี่มันเป็นรูป อาการเจ็บ อาการปวด มันก็เป็นรูป อาการอ่อน อาการแข็งนี่เป็นรูป ความคิดนี่ โอ อะไรเป็นผู้คิด ใจคิด ใจนี่มันเป็นนามเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาทันที มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาทันที

สมมติว่า เรากำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ อะไรเป็นผู้กำหนด ใจเป็นผู้กำหนด ใครเป็นผู้ก้าว ขาเป็นผู้ก้าว ขาก็ดี ใจก็ดี สองอย่างนี้ อันเดียวกันหรือคนละอัน มันจะเห็นขึ้นมา ขานี่ก็เป็นรูป ใจที่กำหนดนั้นเป็นนาม แม้กัมมัฏฐานอื่นๆ ที่เราใช้สติสัมปชัญญะกำหนด มันจะรู้ขึ้นมาอย่างนี้ทันที แต่ถ้าเราไม่สำเหนียก ไม่ได้ใคร่ครวญ ไม่พิจารณา ไม่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยปัญญาแล้ว

มันก็จะเห็นเป็นแต่อันเดียวกัน อันเดียวกันอยู่ตลอดเวลา

หากว่าเราเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างนี้ โอกาสที่จะรู้รูป รู้นาม โอกาสที่จะเห็นกิเลสตัณหานอนอยู่ในจิตของเรา อาการที่จะเห็นสมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพานเกิดขึ้นในขันธสันดานของเรา ก็ยากนักยากหนา แต่เมื่อใดเราเจริญวิปัสสนาด้วยปัญญาอย่างนี้ มันก็จะเห็นรูป เห็นนาม เห็นกิเลส เห็นมรรคผลพระนิพพานขึ้นมาทันที

รูปนามนั้น ท่านเปรียบเสมือนเรือน ธรรมดาเรือนที่เอาทัพสัมภาระต่างๆ มาควบคุมกันเข้า เขาก็เรียกว่า เรือน แต่ถ้าเราแยกส่วนต่างๆ ของเรือนออกไป อันนั้นเป็นเสา อันนี้เป็นคาน อันนี้เป็นขื่อ อันนั้นเป็นแป อะไรเป็นต้น มันจะเห็นเป็นคนละอัน คนละชิ้น ข้อนี้ ฉันใด ร่างกายของเราก็เหมือนกัน เมื่อเรามองดูผิวเผิน เราจะเห็นว่า เป็นอันเดียวกัน แต่เราพิจารณาให้ลึกๆ เข้าไป เราจะเห็นว่า ร่างกายอันยาววาหนาคืบนี้ เป็นคนละสิ่งเป็นคนละอัน อาศัยส่วนประกอบต่างๆ ของรูป จึงปรากฏอยู่ในขณะนี้

อุปมาเหมือนกันกับรถ รถนั้นเรามองดูเผินๆ เราก็จะเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน เป็นรถคันเดียวกัน แต่ถ้าเราแยกสัมภาระออกไป อันนี้เป็นคัสซี อันนี้เป็นเพลา อันนี้เป็นล้อ

เป็นพวงมาลัยเป็นต้น เราจะเห็นว่า รถเป็นคนละอัน เป็นคนละสิ่ง แต่ที่เขาเรียกว่าเป็นรถ เพราะถูกควบคุมด้วยสัมภาระ ประกอบด้วยสัมภาระ ข้อนี้ ฉันใด รูปขันธ์ นามขันธ์ ก็เหมือนกัน ฉันนั้น

อุปมาเหมือนกันกับต้นไม้ เรามองดูผิวเผิน เราก็จะเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน แต่ถ้าเราแยกออกไปเป็นส่วนๆ เราจะเห็นเป็นคนละอัน คืออันนี้เป็นเปลือก อันนี้เป็นกระพี้ อันนี้เป็นแก่น อันนี้เป็นกิ่ง อันนี้เป็นใบ อันนี้เป็นผล อะไรทำนองนี้ ข้อนี้ฉันใด ร่างกายอันยาววาหนาคืบก็เหมือนกัน ฉันนั้น

อุปมาเหมือนกันกับดวงจันทร์ที่เราเห็นอยู่นี้ เรามองเข้าไป เราจะเห็นว่า ดวงจันทร์ทั้งดวงนั้นเป็นอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอัน แต่ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาให้ซึ้งๆ ลงไปแล้ว เราจะเห็นว่า ดวงจันทร์นั้นเป็นคนละอัน ที่เรามองเห็นนั้น มันแยกกันได้ว่า นั่นเป็นดวงจันทร์ แต่แสงสว่างออกมานั้นไม่ใช่ดวงจันทร์ ดวงจันทร์ก็ไม่ใช่แสงสว่าง แต่มันอาศัยกันเกิดขึ้น

อุปมาเหมือนกันกับดวงอาทิตย์ เรามองดวงอาทิตย์ เราจะเห็นว่ามันเป็นดวงเดียวกัน แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญา

แล้ว ทีนี้เราจะเห็นเป็นคนละอัน ดวงอาทิตย์ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แสงสว่างของดวงอาทิตย์นั้น ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง มันเป็นคนละอัน แต่มันอาศัยกัน ข้อนี้ ฉันใด รูปนามของเราก็เหมือนกัน ฉันนั้น

รูปนามอาศัยกัน อุปมาเหมือนกันกับหุ่นกระบอก ธรรมดาเราไปดูหนังปโมทัย หรือดูโน้นดูนี้ เราจะเห็นหุ่นกระบอกที่ถูกเขาชักนี่ มันรำเป็นตัวท้าว ตัวนาง เราจะเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน แต่ถ้าเราคิดให้ซึ้งๆ เราจะเห็นว่าเป็นคนละอัน หุ่นกระบอกนั้นเป็นอันหนึ่ง บุคคลผู้ชักหุ่นกระบอกก็เป็นอันหนึ่ง ผู้ชักหุ่นก็ไม่ใช่หุ่นกระบอก หุ่นกระบอกก็ไม่ใช่ผู้ชักหุ่น ข้อนี้ ฉันใด รูปนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น **รูปก็ไม่ใช่นาม นามก็ไม่ใช่รูป แต่อาศัยกันเกิดขึ้น**

อุปมาอีกอย่างหนึ่ง เหมือนกันกับไม้อ้อ ๒ มัดที่ค้ำยันกันอยู่ ไม้อ้อสองมัดนั้น แต่ละมัดๆ ก็ไม่ใช่อันเดียวกัน คนละอัน ไม้อ้อมัดที่ ๑ ก็ไม่ใช่มัดที่ ๒ มัดที่ ๒ ก็ไม่ใช่มัดที่ ๑ แต่มันอาศัยกันเกิดขึ้น หากว่าเราเอาไม้อ้อมัดที่ ๑ ออกไปเสีย มัดที่ ๒ ก็ต้องล้ม ถ้าเอามัดที่ ๒ ทิ้งไปเสีย มัดที่ ๑ ก็ต้องล้ม ข้อนี้ ฉันใด รูปนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น

ถ้ารูปดับ นามก็ดับ ถ้านามดับ รูปก็ดับ เพราะรูปกับนามอาศัยซึ่งกันและกัน หรืออุปมาเหมือนกันกับกลองและเสียงกลอง กลองกับเสียงกลองนั้น ก็ไม่ใช่อันเดียวกัน กลองก็ไม่ใช่เสียง เสียงก็ไม่ใช่กลอง แต่อาศัยกันเกิดขึ้น

อุปมาเหมือนเจ้าบอดกับเจ้าง่อย คนหนึ่งบอดมาแต่กำเนิด แต่อีกคนหนึ่งง่อยมาแต่กำเนิด วันหนึ่ง เจ้าบอดจะไปสู่สถานตำบลแห่งหนึ่ง แต่ไม่สามารถจะไปได้ เพราะตามองไม่เห็น ก็มีแต่บ่นไปว่า ข้าพเจ้าอยากไปบ้านโน้นๆ แต่ข้าพเจ้ามองไม่เห็นหนทาง ในขณะนั้น เจ้าง่อยนั่งฟังอยู่รู้ทันทีว่า ข้าพเจ้าก็ต้องการจะไปบ้านโน้นเหมือนกัน แต่ข้าพเจ้าไม่สามารถที่จะเดินได้ ขาของข้าพเจ้าไม่ดี เป็นคนง่อยมาแต่กำเนิด

พอดีพูดกันเท่านั้น ทั้งสองก็เข้าใจกันแล้วก็ตกลงกันเพื่อจะไปสู่บ้านที่ตนต้องการ เจ้าบอดก็แบกเอาเจ้าง่อยขึ้นใส่บ่า ในขณะที่เดินตามทาง เจ้าง่อยเป็นผู้นำทาง สำหรับเจ้าบอดก็เป็นขา ผู้พาเดิน ผลสุดท้าย ทั้งสองนั้นก็ไปถึงตำบลที่ต้องการ ข้อนี้ ฉันใด รูปกับนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น รูปไม่มีเดชจำเพาะตน นามก็ไม่มีเดชจำเพาะตน ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

อุปมาเหมือนกันกับมนุษย์กับเรือที่ข้ามแม่น้ำ บุรุษที่ข้ามแม่น้ำต้องอาศัยเรือ และเรือกับมนุษย์นั้น ก็ไม่เป็นอันเดียวกัน เพราะเรือก็ไม่ใช่มนุษย์ มนุษย์ก็ไม่ใช่เรือ แต่ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน ก็สามารถจะข้ามไปถึงฝั่ง ข้อนี้ ฉันใด รูปนามก็เหมือนกัน ฉันนั้น

ในเมื่อกล่าวมาถึงนี้ ท่านทั้งหลายก็จะพอเข้าใจว่าเราเจริญพระกัมมัฏฐานนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องสำเหนียกบทพระกัมมัฏฐานแต่ละบท หรืออารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละอย่างๆ ที่กำหนดอยู่นี้ ที่ภาวนาอยู่นี้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นกิเลส อะไรเป็นบุญเป็นกุศล อะไรเป็นโทสะ อะไรเป็นโมหะ อะไรเป็นโลภะ อะไรเป็นทาน อะไรเป็นศีล อะไรเป็นสมาธิ อะไรเป็นปัญญา เมื่อเราทั้งหลายสำเหนียกอยู่อย่างนี้ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เห็นรูปเห็นนาม เห็นกิเลสตัณหา เห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติบทกัมมัฏฐานนี้ แม้ว่าจะเป็นทางดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน แต่ว่าเวลาทำนี้ มันทำลำบากท่านทั้งหลาย บางท่านก็ทำลำบาก บางท่านก็ทำสบาย อันนี้ก็ขึ้นอยู่ที่บุญ

กุศลที่เราได้สร้างสมอบรมมา คือว่า บางท่าน **ทุกขัง**ปรากฏชัด หรือในขณะที่ปฏิบัติอยู่นี้ ทุกขังมันเกิดมาก เราจะเห็นว่าการทำกัมมัฏฐานนี่ มันลำบากลำบนเหลือทน มันเจ็บที่โน้น มันปวดที่นี้ ร้อยแปดพันประการ

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดเห็นอนิจจังชัด คือ **อนิจจัง**ปรากฏมากกว่าทุกขัง ก็จะเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี่ ช่างเปลี่ยนแปลงไปเร็วเหลือเกิน เหมือนกันกับเรือที่เราขับขี่ไปในแม่น้ำ มันจะมีอาการกระเพื่อม แล้วก็ไหวอยู่ตลอดเวลา ข้อนี้ ฉันใด

เมื่อพระไตรลักษณ์คืออนิจจังปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแรงกล้าแล้ว เราจะเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างช่างเปลี่ยนแปลงไปเร็วนัก หรือว่าจิตของเราก็เปลี่ยนแปลงไปเร็วนัก ขณะนี้คิดอย่างนี้ ขณะนี้คิดอย่างนี้ เรากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ มันก็เปลี่ยนไปเร็วนัก เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ทำไมมันถึงเปลี่ยนไปเร็วนักอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาในจิตในใจ

แต่บางท่านที่ได้สั่งสมอบรมบารมีมามาก เวลาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน **อนัตตา**มันปรากฏชัด ผู้ใดเวลาปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน อนัตตาปรากฏชัด ผู้ปฏิบัติ

จะเห็นว่า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี่ มันช่างง่ายเหลือเกิน สะดวกสบายเหลือเกิน กำหนดง่ายเหลือเกิน เวลาเดินจงกรมก็กำหนดง่ายเหลือเกิน เมื่อพิจารณา ท่านก็เห็นว่า แม้เรากำหนดง่ายๆ สบายๆ แต่มันก็ไม่อยู่ในอำนาจของเรา

เช่นว่า ในขณะนี้ เวลาเดินจงกรม ต้องการจะให้มันเป็นแต่อย่างนี้ๆ มันก็ไม่เป็นไปตามอำนาจของเรา เวทนาที่ปวดอยู่อย่างนี้ เราไม่อยากให้มันปวด มันก็ปวด เวลามีสุข เราอยากให้ความสุขตั้งอยู่อย่างนี้ตลอดไป มันก็ไม่สุข เดี๋ยวก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เจ็บที่โน้น ปวดที่นี้ขึ้นมา

อันนี้ที่พูด ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายนั้น จะเห็นไม่เหมือนกัน เห็นต่างกัน บางท่านก็เห็นว่าปฏิบัติลำบาก บางท่านก็เห็นว่าปฏิบัติยาก บางท่านก็เห็นว่าปฏิบัติสบาย อันนี้อยู่ที่ปฏิปทาของผู้ปฏิบัติ

ถ้าท่านผู้ใด เป็นประเภท **สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา** ก็ปฏิบัติสบายแล้วก็รู้เร็ว ท่านผู้ใดเป็นประเภท **สุขาปฏิปทา ทันธาภิญญา** ก็จะปฏิบัติสบาย แต่รู้ช้า บรรลุช้า แต่บางท่านเป็นประเภท **ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา** ปฏิบัติลำบาก แต่รู้เร็ว เวลาจะบรรลุก็บรรลุเร็ว

แต่บางท่านเป็นประเภท **ทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา**

ปฏิบัติก็ลำบาก รู้ก็ช้า กว่าที่จะยังวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น เกิดแต่ละอย่างๆ ละขั้นๆ นั้นก็ต้องใช้เวลานาน กว่าจะรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งอริยสัจธรรม ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มัคคญาณ ผล-ญาณ เกิดขึ้นในขันธสันดาน ก็ยากเหลือทน อันนี้ก็ขึ้นอยู่ที่ปฏิปทาของท่านผู้ปฏิบัติ

ตัวอย่าง **พระปีติมัลลเถระ**[๑] มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์อรรถกถา ทีฆนิกายมหาวรรคว่า พระปีติมัลลเถระ ครั้งที่เป็นคฤหัสถ์เป็นโยมอยู่ ได้ฟังพระท่านสวดพระอภิธรรม ท่านท่องอภิธรรม สวดอภิธรรม **รูปัง อนิจจัง** รูปไม่เที่ยง **เวทนา อนิจจา** เวทนาไม่เที่ยง **สัญญา อนิจจา** สัญญาไม่เที่ยง **สังขารา อนิจจา** สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อนิจจัง วิญญาณไม่เที่ยง **รูปัง อนัตตา** รูปไม่ใช่ตัวตน **เวทนา อนัตตา** เวทนาไม่ใช่ตัวตน **สัญญา อนัตตา** สัญญาไม่ใช่ตัวตน **สังขารา อนัตตา** สังขารไม่ใช่ตัวตน **วิญญาณัง อนัตตา** วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

พระปีติมัลลเถระในขณะที่เป็นโยมอยู่นั้น ท่านก็

---

[๑] พระสุตตันตปิฎกแปล ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๒ ภาค ๒ หน้าที่ ๒๖๙

ฟังๆ ธรรมะ แล้วก็รู้สึกว่า ธรรมที่สวดนั้นมันดื่มด่ำล้ำลึกอยู่ในจิตในใจ มันชุ่มฉ่ำในจิตในใจเป็นพิเศษ เกิดความเลื่อมใส อยากบวช แล้วก็เข้าไปขอบวชในพระพุทธศาสนา เมื่อบวชแล้ว ได้ไปสู่ราวป่า เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เดินจงกรมจนเท้าแตก เมื่อเดินจงกรมเท้าแตกแล้วก็คุกเข่าเดินกลับไปกลับมา

อนิจจา...ในขณะนั้น(เวลาค่ำคืน) นายพรานเดินผ่านมาเห็น นึกว่าเป็นเนื้อเป็นกวาง ก็ยกศรขึ้นมายิง เลยไปถูกสีข้างของท่าน เมื่อท่านถูกลูกศรแล้ว ท่านก็พูดขึ้นว่า ใครหนอมายิงเรา โกรธเคืองเราเรื่องอะไรหนอ จึงมายิงเรา นายพรานได้ยินเท่านั้น ก็คิดว่าจะมีโทษ วิ่งหนีไปเลย นายพรานก็วิ่งแจ้นเลย เกรงว่าจะได้รับโทษ

ในขณะนั้น ท่านปีติมัลลเถระก็พยายามใช้พลังนั้นดึงลูกศรออก เมื่อดึงลูกศรออกแล้วก็เคี้ยวใบไม้อุดรูแผล เมื่ออุดรูแผลเสร็จ แล้วก็ไปนั่งในที่สบายแห่งหนึ่ง แล้วก็เอาเวทนาในส่วนทุกขาวิปัสสนาสติปัฏฐานมาบริกรรมมาภาวนา มากำหนดว่า ทุกข์หนอๆ ไป

ท่านทั้งหลายลองคิดดูสิว่า ในขณะนั้น ร่างกายของท่านนั้นถูกลูกศรแล้ว จะมรณภาพแหล่ไม่มรณภาพแหล่อยู่

แล้ว คืออาการเกือบจะถึงที่สุดแล้ว เกือบจะหมดลมหายใจ ถึงกระนั้น ท่านก็ยังอดทน กัดฟันต่อสู้ ไม่ยอมแพ้ ตายก็ยอมตาย แต่ไม่ยอมละการประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนา-กัมมัฏฐานเป็นอันขาด

ท่านก็กำหนดไปว่า ปวดหนอๆ ทุกข์หนอๆ ไปเรื่อยๆ ในขณะนั้นวิปัสสนาญาณก็เกิดในขันธสันดานของท่านไปตามลำดับๆ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ ที่ ๑๒ ที่ ๑๓ ที่ ๑๔ ที่ ๑๕ ที่ ๑๖ ผลสุดท้ายท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสขาดไปจากขันธสันดาน

นี่แหละท่านทั้งหลาย การประพฤติปฏิบัติ บางท่านแม้มีอุปนิสัยจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่เวลาประพฤติปฏิบัตินั้น ลำบากเหลืออดเหลือทน เหตุนั้น ท่านทั้งหลายเวลาเจริญพระกัมมัฏฐาน ก็ขอให้ท่านทั้งหลายคิดว่า เวลามันเกิดทุกข์ขึ้นมา เราก็คิดว่า เรานี้ เมื่อภพก่อนชาติก่อน เราคงได้เจริญสมถกัมมัฏฐานมามากเสียแล้ว การประพฤติปฏิบัติมันจึงได้ลำบากอย่างนี้

บางท่าน เวลาปฏิบัติ ทุกสิ่งทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงไปเร็วนัก ท่านก็อาจคิดพิจารณาว่า สังขารร่างกายทั้งหลาย

ทั้งปวงนี้ มันช่างไม่เที่ยงหนอ เกิดขึ้นมาแล้วเปลี่ยนแปลงไปเร็วเหลือเกิน อะไรทำนองนี้ ก็ขอให้ท่านได้ใคร่ครวญตริตรองพิจารณา ปลงธรรมสังเวชกถา ทุกสิ่งทุกอย่างคิดให้เป็นบุญเป็นกุศลที่ได้สั่งสมอบรมมาก็แล้วกัน ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้บรรลุอริยมรรคอริยผล

ต่อไป**ก็ขอเตือนสติ** ท่านทั้งหลาย ที่ท่านพระ-อาจารย์ทองดีได้กล่าวไว้เมื่อก่อนโน้นว่า สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความห่วงกังวลในการประพฤติปฏิบัติ ทำให้การประพฤติของเรานั้นเนิ่นช้า ก็มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑) **อาวาสปลิโพธ** ห่วงที่อยู่ ๒) **กุลปลิโพธ** ห่วงตระกูล ๓) **ลาภปลิโพธ** ห่วงลาภสักการะ ๔) **คณะปลิโพธ** ห่วงศิษย์ห่วงหมู่คณะ ๕) **กรรมปลิโพธ** ห่วงงาน ๖) **อัทธานปลิโพธ** ห่วงการเดินทาง ๗) **ญาติปลิโพธ** ห่วงญาติพี่น้อง ๘) **อาพาธปลิโพธ** ห่วง(กลัวว่าจะมี)ความเจ็บไข้ ๙) **คันถปลิโพธ** ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ๑๐) **อิทธิปลิโพธ** ห่วงฤทธิของปุถุชน เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายระวังอันตรายทั้ง ๑๐ ประการนี้ อย่าให้ครอบงำจิตใจของเราได้

พร้อมกันนี้ หลวงพ่อก็ขออภัยท่านทั้งหลายด้วย

และขออภัยคณะแม่ชีทั้งหลายด้วย ว่าการประพฤติปฏิบัติของท่านทั้งหลายในขณะนี้ มันลำบากลำบนเหลือทน เดี๋ยวก็เสียงโน้น เดี๋ยวก็เสียงนี้ อะไรจิปาถะ เราจะเห็นว่า ญาติโยมก็พากันมุงหลังคาโบสถ์ที่โน้นก็มี ทางโรงเรียนปริยัติก็ทำ แต่คงไม่หนักมากเกินไป แต่สำหรับหลังคาโบสถ์นี่รู้สึกว่า ลำบาก ลำบนเหลือเกิน หลวงพ่อก็ไม่อยากทำหรอก ไม่อยากให้เขาทำ แต่ว่าไม่รู้จะทำอย่างไรได้

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้ให้อภัยหลวงพ่อด้วย คิดว่า อีกไม่ถึง ๔ - ๕ วัน เสียงที่ได้ยินอยู่นี้ก็คงจะหมดไปแล้ว พยายามปรับจิตปรับใจของเราให้ได้ เพราะว่าอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน เช่นว่า รูปที่เราเห็นทางตาก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน หูได้ยินเสียง เสียงนั้นก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน กลิ่นที่ได้รับก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน อาการเจ็บปวดที่โน้นที่นี้ ก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน

เหตุนั้น เมื่อเราได้ยินเสียง ก็เอาเสียงนั้นเป็นอารมณ์กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ไปเรื่อยๆ หรือว่า เสียงหนอๆ ไปเรื่อยๆ หากว่าเราปรับให้ตัวเราสามารถกำหนดได้ จิตของเราจะไม่มีอาการหงุดหงิด จะไม่มีอาการโกรธ จะไม่มี

อาการไม่พอใจ คือความท้อใจก็ไม่มี ความโกรธก็ไม่มี ความหงุดหงิดก็ไม่มี ความคับแค้น ความแห้งผากใจก็ไม่มี

เรากำหนดเสียงว่า ได้ยินหนอๆ ไปเรื่อยๆ บางทีก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้ฌาน ได้สมาบัติ บางทีก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราได้มรรค ได้ผล ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ตามบุญญาธิการที่ได้สร้างสมอบรมมา

จึงขอสรุปว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมา เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ให้เราคิดเสียว่า ขณะนี้เขาก็ทำงานของเขา เราก็ทำงานของเรา งานของเราก็คือปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน งานของเราก็คือการกำหนด ได้ยินเสียงขึ้นมา เราก็กำหนด ได้ยินหนอๆ ไปตามลำดับๆ

ถ้าฉลาดในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานอย่างนี้ จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเรานั้นง่ายขึ้นมา แล้วก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุสมาธิ สมาบัติ วิชชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล ตามบุญญาธิการที่ได้สร้างสมอบรมไว้

เอาละ เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมะเรื่อง **วิปัสสนา** มา ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.





อาการเกิดดับของวิปัสสนา

หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง **อาการเกิดดับเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา** พระกัมมัฏฐาน มากล่าวเพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ ให้ท่านทั้งหลายได้ทราบ ได้สังวร ได้ระวัง เพราะอาการเกิดดับนี้ บางทีเราก็เข้าใจผิด เพราะอาการเกิดดับมันมีหลายสิ่งหลายประการ ดังนี้

๑. **อาการดับด้วยอำนาจของถีนมิทธะ** การกำหนดบทพระกัมมัฏฐานของเราจะไม่กระฉับกระเฉง ไม่กระชุ่มกระชวย ไม่กระปรี้กระเปร่า จิตใจเหี่ยวห่อท้อแท้ นั่งกัมมัฏฐานก็ไม่ตรง เอนข้างนั้น เอนข้างนี้ สัปหงกไปข้างซ้าย ข้างขวา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง

การกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน ก็ไม่ได้ปัจจุบันธรรม มีตาซึมๆ อยู่ตลอดเวลา กำหนดไปๆ สัปหงกวูบลงไป ตาใสขึ้นมาพักหนึ่ง กำหนดไปๆ สัปหงกวูบลงไป ตาใส

ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่าในขณะที่มันสัปหงกวูบลงไป มันลงสู่ภวังค์ เมื่อมันลงสู่ภวังค์ ก็เลยหายง่วง

อันนี้แหละเป็นอาการดับของถีนมิทธะ ชอบจะเป็นเวลาเราฉันข้าวใหม่ๆ ฉันเช้า ฉันเพลแล้วใหม่ๆ หรือว่าวันไหนที่ฉันของหวานมากๆ หรือวันไหนที่รับอาหารเข้าไปมากๆ เวลานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐาน กำหนดไม่กระชุ่มกระชวย ไม่กระฉับกระเฉง ไม่กระปรี้กระเปร่า เรากำหนดไปๆ มันสัปหงกลงไปเรื่อยๆ อันนี้ก็พึงสังวรพึงระวังให้มาก

อีกอย่างหนึ่ง พวกถีนมิทธะนี้ ชอบจะเป็นตอนดึกๆ ๕ -๖ ทุ่ม ตี ๑ ตี ๒ ไปถึงโน่นแหละตี ๓ ตี ๔ ชอบจะเป็นตอนดึกๆ ถ้ามันเป็นขึ้นมาอย่างนี้ ท่านทั้งหลายต้องเดินจงกรมให้มากๆ มิฉะนั้น ก็ต้องอาบน้ำชำระร่างกาย แหงนดูดาวนักขัตฤกษ์ ทำความสำคัญว่า ขณะนี้เราประพฤติปฏิบัติธรรมะอยู่ ไม่ใช่เวลาหลับเวลานอน อะไรทำนองนี้ เมื่อเตือนจิตสะกิดใจแล้ว อาการถีนมิทธะจะหมดไป

๒. อาการดับด้วยอำนาจของปีติ เมื่อเราเจริญพระกัมมัฏฐานไปๆ ปีติมันเกิดขึ้นมา จะเป็นขณิกาปีติ ขุททกาปีติ โอกกันติกาปีติ อุพเพงคาปีติ หรือผรณาปีติก็ตาม เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว จะมีลักษณะอย่างเดียวกัน

เมื่อมันเกิดจนถึงที่สุดแล้ว มันจะสัปหงกวูบลงไป

บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ผงะไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา อันนี้มันดับด้วยอำนาจของปีติ มันจะดับกันทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้ใหญ่ เด็กน้อย เวลามาประพฤติปฏิบัติธรรมะนี้ ปีติมันจะเกิดขึ้นบ่อยๆ

ปีติทั้ง ๕ ประการนี้ เวลามันเกิดขึ้นก็ดี เวลามันดับก็ดี มีอาการเหมือนกันหมด พอปฏิบัติไปๆ จิตใจจะร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสไปเรื่อยๆ มันดีอกดีใจไปเรื่อยๆ ในขณะดีอกดีใจอยู่ มันก็สัปหงกวูบลงไป นี่เป็นลักษณะของปีติ เราอาจจะเข้าใจว่า มันเป็นมรรคผลพระนิพพาน ไม่ใช่นะ (ดับแบบ)ปีตินี้ มันก็เป็นกันทุกรูปทุกนาม

๓. **อาการดับด้วยอำนาจของปัสสัทธิ** ดับด้วยอำนาจของปัสสัทธินี้ จิตและเจตสิกของเรามันจะสงบมาก คือกายก็สงบ จิตก็สงบ **มันสงบผิดปกติ** อารมณ์ภายนอกก็ไม่มารบกวนได้เลย ตัวก็เบาเป็นพิเศษ และก็เบาคล้ายกับไม่มีน้ำหนัก เบาเป็นพิเศษ แล้วก็สงบเป็นพิเศษ

ร่างกายของเราไม่เจ็บที่โน้น ไม่ปวดที่นี้ คล้ายๆ กับว่าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน กำหนดไปๆ มันดิ่งเข้า ดิ่งเข้าไปๆ บางทีขาดความรู้สึกเลย

ความรู้สึกไม่มี มันขาดความรู้สึกไป อันนี้ดับด้วยอำนาจของปัสสัทธิ ก็ขอได้สังวรระวัง อย่าได้เข้าใจว่าเป็นมรรคเป็นผล

๔. อาการดับด้วยอำนาจของสมาธิ ดับด้วยอำนาจของสมาธินี้ เราจะสังเกตได้ง่ายๆ เวลาเรากำหนดบทพระกัมมัฏฐาน มันจะกำหนดได้ดี สมมติเรากำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ ถูกหนอ จิตใจของเรามันอยู่กับอาการนั่ง อาการพอง อาการยุบ อาการถูก มันอยู่อย่างนี้ มันไม่ไปที่ไหน จิตใจมันจ้องอยู่อย่างนี้ จับอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาไม่เผลอ กำหนดบทพระกัมมัฏฐานก็ไม่เผลอ

เราตั้งใจกำหนด แล้วกำหนดได้ดี จ้องอยู่ กำลังจ้องอยู่นั้น มันสัปหงกวูบลงไปเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เผลอ สมาธิดีอยู่ มันจ้องอยู่กับอาการพอง อาการยุบ ขณะที่เราจ้อง จ้องอยู่นั้น มันสัปหงกวูบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา ก็แล้วแต่เหตุปัจจัยของมัน อันนี้มันก็ดับด้วยอำนาจของสมาธิ เราอย่าเข้าใจว่าเป็นมรรคผลนิพพาน

๕. อาการดับด้วยอำนาจของอุเบกขา ดับด้วยอำนาจของอุเบกขานี้ เวลากำหนดบทพระกัมมัฏฐาน จิตใจ

ของเรามันจะเลื่อนลอยไป ลอยไปสู่อารมณ์ภายนอก กำหนดบทพระกัมมัฏฐานอยู่ กำหนดไปเพลินไปๆ กำหนดไปคิดไปเพลินไปๆ บางทีมันก็เพลินไปตามรูป บางทีก็เพลินไปตามเสียง บางทีก็เพลินไปตามกลิ่น บางทีก็เพลินไปตามรส บางทีก็เพลินไปตามสัมผัส

บางทีก็เพลินไปตามความคิด แล้วแต่มันจะเพลินไป คิดไปๆ เพลินไป กำลังเพลินๆ อยู่นั่นแหละ มันสัปหงกวูบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา ก็แล้วแต่จะเป็นไป เราอย่าได้คิดว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน อันนี้เป็นลักษณะของอุเบกขา

๖. อาการดับด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์ สันตติขาด คือเรากำหนดพระกัมมัฏฐานไป กำหนดไปๆ พระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมา บางทีพระไตรลักษณ์มันเร็วขึ้นๆ แล้วสัปหงกวูบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีผงะไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางครั้งก็แรง บางครั้งก็เบา แล้วแต่อำนาจของสมาธิ

ถ้าสมาธิดีก็ปรากฏแรง ถ้าสมาธิไม่ดีก็ปรากฏเบา แต่ในขณะที่มันดับลงไปนั้น เราจำสภาวะไม่ได้ ว่ามันดับลงไปตอนไหน มันดับลงไปตอนพอง หรือตอนยุบ เราก็จำไม่ได้ จำได้แต่ว่ามันเร็ว ในขณะนั้น อาการพอง อาการยุบ

มันเร็ว อันนี้เรียกว่า สันตติขาด

สันตติ คือ **ความสืบต่อ** ความสืบต่อของรูปของนามตามปกติ รูปนามของเรามันเกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา เช่นแสงไฟนีออนนี่ มันก็เกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ว่ามันเร็วเกินไป คือมันเร็วเป็นพิเศษ เมื่อมันเร็วถึงที่แล้วก็คล้ายๆ กับว่ามันไม่ดับเลย มันไม่เกิดไม่ดับ แต่ที่จริงมันดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่เกิดไม่ดับ มันก็ไม่สว่าง จิตของเราก็เหมือนกัน มันเกิดมันดับๆ สลับกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่เกิดไม่ดับ ความคิดก็ไม่มี มันหมดความคิด ความคิดก็หมดไป แต่ว่ามันเกิดมันดับ ความคิดมันจึงเกิดขึ้นมา

เหมือนกันกับตะเกียง ตะเกียงเจ้าพายุอย่างนี้ ไส้แต่ละอันแต่ละช่องที่มันเป็น(ผ้า)ไหมเป็นอะไรอยู่นั้นก็ตาม มันต้องสัมผัสกันอยู่ตลอดเวลา มันเกิดดับๆ อยู่ตลอด เวลาไส้ตะเกียงเจ้าพายุนั้น ถ้ามันไม่มีการเกิดการดับ มันก็ไม่สว่าง อันนี้ก็เหมือนกัน จิตใจของคนเรานี้ เมื่อสันตติขาดคือมันไม่มีการสืบต่อ รูปนามนี้ไม่มีการสืบต่อ

ลมหายใจเข้าหายใจออกไม่มีการสืบต่อ จิตของเราก็ไม่มีการสืบการต่อ มันหยุดชั่วขณะหนึ่ง ในขณะที่มันหยุดก็กนั้น มันก็สัปหงกวูบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ไป

ข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา อันนี้เรียกว่ามันดับด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์ สันตติขาด

พระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมปรากฏชัด ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในพระบาลีว่า

สนฺตติยา วิโกปิตาย อนิจฺจลกฺขณํ
ยาถาวสรสโต อุปฏฺฐาติ[๑]

เมื่อใดนักปฏิบัติมาเพิกสันตติได้แล้ว อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง ดังนี้

แต่อาการดับเช่นนี้ กิเลสยังไม่ตายนะ กิเลสยังไม่ตาย ยังไม่ดับ โลภะ โทสะ โมหะ ยังไม่ดับ แต่มันจะอ่อนกำลังลง เหมือนกันกับเราเอาไม้ไปเฆี่ยนงู ไปตีงู ตีเฟียบๆๆ ลงไป งูไม่ตายทันที แต่มันก็เจ็บตัว กำลังของมันก็อ่อนลงไป แทนที่มันจะเลื้อยไปได้เร็ว มันก็ไปไม่ได้เร็ว บางทีก็หยุดอยู่กับที่ ไปไม่ได้ แต่มันยังไม่ตาย ข้อนี้ฉันใด กิเลสตัณหาก็เหมือนกัน ในขณะที่มันดับด้วยอำนาจของพระไตร-ลักษณ์สันตติขาด ดังกล่าวมาแล้วนี้ กิเลสตัณหายังไม่ดับ แต่ว่ามันอ่อนกำลังลง

อนึ่ง **การดับด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์**นี้

---

๑ สมฺโมหวิโนทนี หน้า ๘๐

แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ

๑) ดับด้วยอำนาจของไตรลักษณ์ แต่ว่าเรายังจำสภาวะไม่ได้ คือสภาวะยังไม่ถึงที่ มันดับไปอยู่ มันดับด้วยอำนาจของอุทยัพพยญาณ แต่ว่าอริยมรรคอริยผลยังไม่เกิด แต่พระไตรลักษณ์มันเกิดแล้ว แต่มันยังไม่ถึงที่

๒) ดับด้วยฌาน คือดับด้วยอำนาจของรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ การดับด้วยอำนาจของรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ นี้ เมื่อมันดับลงไปๆ บางทีสามารถทรงอยู่ในฌานธรรมนั้นเป็น ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง หรือ ๒๔ ชั่วโมง หรือ ๗ วัน ๗ คืนก็ตาม

อาการของมันดับลงไปน่ะ มันดับลงไปแล้ว แต่ว่ากิเลสตัณหายังไม่ดับ ยังอยู่ แต่เพราะว่าถูกข่มไว้ด้วยอำนาจของฌาน กิเลสตัณหาเกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้เป็นการดับของฌาน คืออัปปนาสมาธิมันเกิดขึ้นในลำดับของฌานชวนวิถี มันก็ดับไป แต่ว่าจะดับไปนานหรือไม่นาน ก็แล้วแต่บารมีที่เราสร้างสมอบรมมา ถ้าความเพียรและสมาธิมีมากเท่ากัน มันก็อยู่นานๆ ได้

๗. **อาการดับด้วยอำนาจของผลสมาบัติ** อำนาจของผลสมาบัตินั้น เช่นว่า ในขณะที่เราประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ผ่านมัคคญาณผลญาณไปแล้ว ตั้งแต่ครั้งที่

๑ ไปแล้วนี่ หลังจากนั้น เวลาเรานั่งสมาธิเจริญภาวนา ถ้าหากว่าเรานั่งได้ถูกที่ ผลจิตหรือผลสมาบัติมันจะเกิดขึ้น บางทีก็เกิดขึ้นชั่วขณะๆ เกิดขึ้นแล้วดับไปๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปๆ อาจจะเป็น ๑ นาที ๒ นาที หรือ ๓ นาที ก็แล้วแต่

แต่บางทีเราก็อยู่ได้นานๆ ถ้าสมาธิมาก ความเพียรมาก ถ้าสมาธิและความเพียรมันเท่าๆ กัน เราอาจจะอยู่ได้ ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๑๒ ชั่วโมง ๒๔ ชั่วโมง ๕ วัน ๕ คืน ก็สามารถที่จะอยู่ได้ นี่มันดับด้วยอำนาจของผลสมาบัติ

การดับอย่างนี้เป็นโลกุตตระ มีนิพพานเป็นอารมณ์ (แต่ฌานสมาบัติซึ่งกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น มันเกิดขึ้นแล้วมันดับลงไปในขณะนั้น ยังไม่ผ่านอริยมรรคอริยผล สมาธิที่ดับลงไปก็ยังเป็นฌานสมาบัติอยู่ ยังเป็นโลกิยะอยู่ ยังไม่เป็นโลกุตตระ ยังเป็นโลกิยะอยู่ ยังมีรูป ยังมีนาม หรือยังมีบัญญัติเป็นอารมณ์อยู่) อันนี่เรียกว่าเป็นการดับด้วยอำนาจของผลสมาบัติหรือผลจิต มีนิพพานเป็นอารมณ์

๘. **อาการดับด้วยอำนาจของนิโรธสมาบัติ** ดับด้วย

อำนาจของนิโรธสมาบัตินี่เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยผ่านรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แล้ว ก็ได้บรรลุเป็นพระอนาคามี หรือเป็นพระอรหันต์แล้ว อาการดับอย่างนี้มันจึงจะเกิดขึ้นมา และการดับหลังจากได้บรรลุเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์นั้น เป็นโลกุตตระมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

นิโรธสมาบัตินี้ ดับได้เฉพาะพระอนาคามี กับพระอรหันต์ ที่เป็น**ฌานลาภีบุคคล**เท่านั้น นอกนั้นทำให้ดับไม่ได้ เพราะว่ากิเลสตัณหายังมียังหนาอยู่ ยังไม่เบาบางลง เช่นว่า โทสะก็ยังไม่เบาบางลง ยังไม่หมด โลภะก็ยังไม่หมด โมหะก็ยังไม่หมด เมื่อใดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้สำเร็จเป็นพระอนาคามี โลภะก็หมดไปแล้วครึ่งหนึ่ง โทสะหมดไปแล้ว ราคะก็หมดไป และโมหะหมดไปแล้วครึ่งหนึ่ง ก็สามารถที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ สำหรับพระอรหันต์นั้นก็ไม่ต้องพูดถึง เพราะกิเลสตัณหาดับไปหมดแล้ว

สรุปว่า การดับด้วยอำนาจของนิโรธสมาบัตินี้ จะดับได้ หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านอนาคามิมรรคอนาคามิผล หรือขึ้นสู่อรหัตมรรคอรหัตผลแล้ว อาการดับเช่นนี้จึงจะมีขึ้น อาการดับเช่นนี้เป็นโลกุตตระ มีพระ-

นิพพานเป็นอารมณ์

นอกจากนี้ อาการดับด้วยอำนาจของอริยมรรคอริยผล คือเมื่อเราประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานจนวิปัสสนาญาณแก่กล้าสมบูรณ์แล้ว มันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดมัคควิถี คือหนทางที่จะดำเนินไปสู่การบรรลุอริยมรรคอริยผล เมื่อมัคควิถีเกิดขึ้นมาแล้ว ผ่านอนุโลมโคตรภูแล้วก็ถึงอริยมรรคอริยผล คือหมายความว่าหลังจากอนุโลมญาณเกิดขึ้นแล้ว ๑ ขณะจิต หลังจากนั้นโคตรภูญาณก็เกิดขึ้นมาอีก ๑ ขณะจิต หลังจากนั้นมัคค-จิตผลจิตก็เกิดขึ้น เมื่อมัคคจิตผลจิตเกิดขึ้น อาการดับมันจะเกิดขึ้น ในขณะที่อาการดับเช่นนี้เกิดขึ้น

บางทีอาการพอง อาการยุบมันเร็วขึ้นๆ แล้วก็สัปหงกวูบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ผงะไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา แต่ว่าก่อนมันจะดับนั้น อาการพอง อาการยุบ มันจะเร็วขึ้นเสียก่อน ทีนี้บางครั้ง อาการพอง อาการยุบ มันจะฝืดๆ อึดอัด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด บางคนก็แน่นมาก จนไม่กล้านั่งกัมมัฏฐานต่อ กลัวว่าจะตายไป

บางคนก็กำหนดว่า แน่นหนอๆ ไป พอแน่นขึ้นๆ

แล้วมันจะดับวูบลงไป ในขณะที่มันดับวูบลงไป เราก็จำได้ จำได้ว่ามันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก เราก็จำได้ สามารถได้ปัจจุบันธรรม เรียกว่าดับด้วยอำนาจของพระไตรลักษณ์

การดับด้วยอำนาจของไตรลักษณ์นี้เป็นโลกุตตระ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ผู้ดับได้ด้วยอาการอย่างนี้ สามารถปิดประตูอบายภูมิได้ จุติแล้วจะไม่ไปบังเกิดในนรก ไม่เกิดเป็นเปรตอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน อำนาจของพระไตรลักษณ์ประเภทที่ ๓ คืออาการพอง อาการยุบ หรืออารมณ์ที่เรากำหนดนั้น มันจะสม่ำเสมอดี แล้วมันจะแผ่วเบา เบาเข้าๆ แล้วมันก็ดับวูบลงไป เราก็จำได้ว่ามันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก เราก็รู้ การที่รู้อย่างนี้ถือว่าเป็นโลกุตตระ การดับด้วยอาการหรือลักษณะอย่างนี้ เป็นโลกุตตระ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ถ้าทำได้ครั้ง ๑ ก็เรียกว่าเราได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว สามารถปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด เวลาจุติ เวลาตาย หากว่าเราไม่ได้ฌาน ไม่ได้ตายในฌาน ก็จะมาเกิดในโลกมนุษย์ หรือบางทีไปเกิดในเทวโลก

ในฉกามาวจรสวรรค์ จะเกิดอีกอย่างมาก ๗ ชาติ ก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน

ทีนี้ ถ้าหากว่าเราดับอย่างนี้ได้ครั้งที่ ๒ คือหลังจากวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นครบกำหนดครั้งที่ ๒ ผ่านเข้าสู่เขตมัคควิถี อาการดับเช่นนี้เกิดอีกครั้งที่ ๒ ก็ถือว่าเราได้สำเร็จเป็นสกทาคามี เมื่อได้สำเร็จเป็นสกทาคามีแล้วหากว่าไม่ได้ฌาน ไม่ได้ตายในฌาน จุติแล้วก็จะมาเกิดในโลกมนุษย์บ้าง หรือไปเกิดในเทวโลกฉกามาวจรสวรรค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็แล้วแต่อำนาจของบุญกุศลที่ตนได้สร้างสมอบรมไว้

แต่ถ้าว่าพระสกทาคามีที่ได้ฌาน จุติแล้วก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน จะไปเกิดในรูปพรหมบ้าง ในอรูปพรหมบ้าง พระสกทาคามีนี้ จะเกิดอีกอย่างมากเพียงชาติเดียวเท่านั้น ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วจะปรินิพพาน ทีนี้ผู้ที่สามารถปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนสามารถดับรูปดับนาม ดับกิเลสตัณหาด้วยอำนาจ อนาคามิมรรคอนาคามิผล คือเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นไปตามลำดับๆ จนเข้าสู่เขตมัคควิถี เมื่อเข้าสู่เขตมัคควิถีอริยมรรคอริยผลก็จะเกิดขึ้น ดับวูบลงไป

เมื่อดับลงไป ถ้าหากว่าดับด้วยอำนาจอนาคามิมรรค อนาคามิผลแล้ว ผู้นั้นก็เป็นอันว่า โลกมนุษย์นี้ ถือว่าเป็นครั้งสุดท้ายของท่าน คือพระอนาคามีนั้น เมื่อท่านจุติแล้วจะไม่มาเกิดในมนุษย์ และไม่ไปบังเกิดในเทวโลกอีก

เพราะเหตุอะไร เพราะพระอนาคามีนั้น ท่านสามารถกำจัดโทสะและกามราคะได้แล้ว โทสะก็หมดไปแล้ว กามราคะก็หมดไปแล้ว เมื่อโทสะและกามราคะซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ก่อภพก่อชาติในกามภพนั้นไม่มี เมื่อไม่มีแล้ว พระอนาคามีจุติแล้ว ก็ไปบังเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ตามกำลังของฌาน คือเกิดในชั้นอวิหา ชั้นอตัปปา ชั้นสุทัสสา ชั้นสุทัสสี หรือชั้นอกนิฏฐา แล้วแต่บุญวาสนาบารมีที่ท่านสร้างสมอบรมไว้

ทีนี้ หากว่าผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนสามารถยังวิปัสสนาญาณให้แก่กล้าขึ้นครบ ๔ ครั้ง ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็เป็นอันว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของท่านผู้นั้น ท่านผู้นั้นมีชีวิตเป็นอยู่ก็เป็นแต่เพียงอากัปกิริยา แสดงว่าท่านได้บรรลุ **สอุปาทิเสสนิพพาน** แล้ว เหลืออยู่แต่เพียงเบญจขันธ์เท่านั้น ส่วนกิเลสตัณหามันดับไปหมดแล้ว เมื่อมีชนมายุอยู่ครบอายุขัยแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มาเกิดในโลก

นี้ หรือโลกอื่น ไม่ไปบังเกิดในโลกไหนๆ มีพระนิพพานเป็นที่ได้ มีพระนิพพานเป็นที่ถึง เป็นที่รู้ เป็นที่ทำให้แจ้ง เป็นที่ได้บรรลุ

เพราะฉะนั้น เวลาประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ถ้าอาการดับลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมาข้างต้นนี้เกิดขึ้น ก็ขอให้ท่านทั้งหลายใคร่ครวญ ตริตรอง พิจารณาให้ดี อย่าได้ชะล่าใจและเข้าใจว่าตนได้บรรลุมรรคผลพระนิพพานแล้วในทันที มิฉะนั้น มันอาจจะได้ของปลอม จะได้สมาธิปลอม ได้ฌานปลอม ได้มรรคปลอม ได้ผลปลอม ได้นิพพานปลอม เพราะฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายพยายามทำไปจนกว่าจะได้ของจริง

เอาล่ะท่านทั้งหลาย เท่าที่ได้นำเรื่อง **อาการเกิดดับ** มาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา.

ธมฺมปีติ สุขํ เสติ

ผู้มีปีติในธรรม อยู่เป็นสุข

ขุ. ธ. ๒๕/๒๕

การละอาสวะ

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องการละอาสวะ คือสภาวะที่หมักดองอยู่ในขันธสันดาน

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนี้ สิ่งที่เราจะต้องทำความเข้าใจอีกอย่างหนึ่ง คือการละอาสวะได้แก่ กิเลสที่หมักดองอยู่ในขันธสันดาน หรือว่าในส่วนลึกของจิตใจเรา หากว่าเราไม่รู้วิธีการที่จะละดับอาสวะ หรือวิธีทำลายอาสวะ ก็ไม่สามารถที่จะทำลายอาสวะให้หมดไปจากจิตใจของเราได้

วิธีละอาสวะนั้น มีอยู่ ๖ ประการ คือ[๑]

๑. ทสฺสเนน อาสวา ปหาตพฺพา การละอาสวะด้วยการเห็น คือ พิจารณาเห็นความเสื่อมสิ้นของสังขารทั้งหลาย ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ว่าเป็นของ

---

[๑] สุตฺต ม. มูลปณฺณาสกํ ๑๒/๑๐-๑๙/๑๒-๒๐

ไม่เที่ยง มีอันสิ้นไปเป็นธรรมดา ถ้าเราพิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ละอาสวะได้อย่างหนึ่ง

๒. **เสวนาย อาสวา ปหาตพฺพา** ละอาสวะด้วยการส้องเสพด้วยการบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์ จนได้สมาธิดี แล้วเจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขารธรรมว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เบื่อหน่ายไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ละอาสวะได้อีกอย่างหนึ่ง

๓. **อธิวาสเนน อาสวา ปหาตพฺพา** การละอาสวะด้วยความอดทนเจริญกัมมัฏฐานจนจิตแน่วแน่เป็นอัปปนา-สมาธิ เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง อดกลั้น ละเสียได้ซึ่งอาสวะกิเลส อานิสงส์ของความอดทน จิตย่อมเบื่อหน่ายคลายจากอาสวะโดยสิ้นเชิง

๔. **ปริวชฺชเนน อาสวา ปหาตพฺพา** การละอาสวะด้วยการเว้นเสีย คือเมื่อพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายดังกล่าว แล้วก็พึงละเว้นโดยเด็ดขาดด้วยปัญญา ดุจบุรุษเดินทางไกล หลีกหนีเวรให้ห่างไกล ฉะนั้น

๕. **วิโนทเนน อาสวา ปหาตพฺพา** ละอาสวะด้วยการบรรเทาเสีย กล่าวคืออบรมจิตด้วยสมถวิปัสสนา เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง เห็นว่าสังขารทั้งหลายเกิดดับ

ดังนี้ เป็นดุจของที่ยืมเขามา ถอนความอาลัยเสียได้ ด้วยการบรรเทาให้เบาบางลงได้หรือหมดไป

๖. **ภาวนาย อาสวา ปหาตพฺพา** ละอาสวะด้วยการเจริญสมถวิปัสสนา ยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ พิจารณาตามเป็นจริง จิตย่อมผ่องแผ้ว ไม่ยึดถือสังขาร อาสวะย่อมสิ้นไป

เมื่อพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายได้เข้าพิสูจน์ เพื่อเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความเพียร มีสติระลึกรู้ทันพร้อมทุกขณะของ รูปธรรม นามธรรม จนเกิดญาณรู้แจ้งแทงตลอดในพระไตรลักษณ์ รู้ชัดว่ารูปนามเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจังตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้

อาสวะที่ไหลไปแล้วหมักดองอยู่ในจิตสันดาน ได้แก่ **ทิฏฐาสวะ** อาสวะคือทิฏฐิ ความเห็นผิด ไหลเข้าสู่จิตใจแล้วเก็บลงสู่ภวังค์ **กามาสวะ** อาสวะคือกาม ได้แก่ความใคร่ในวัตถุกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ไหลเข้าสู่จิตใจแล้วเก็บลงสู่ภวังค์เสมอ **ภวาสวะ** อาสวะคือภพ ความอยากมีอยากเป็น ไหลเข้าสู่จิตใจแล้วเก็บลงสู่ภวังค์หมักดองไว้ในภวังคจิต

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว มีอารมณ์พระไตร-

ลักษณ์ประหาณอาสวะเหล่านี้อยู่เสมอๆ อาสวะที่เป็นภายนอกไหลเข้ามาไม่ได้ ภายในก็ถูกพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไหลเข้าสู่จิตสู่ใจแล้วเก็บลงสู่ภวังค์แทนที่มากขึ้นๆ เท่าใดๆ อาสวะก็น้อยเบาบางลงไปเท่านั้นๆ จนกระทั่งสิ้นอาสวะ เมื่อใด

เมื่อนั้น ได้ผ่านญาณ ๑๖ โอนโคตรจากปุถุชนไปสู่อริยโคตร โดยสันติลักษณะ มีลักษณะสงบจากกิเลสาสวะและกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงคือพระนิพพาน พ้นจากโลกิยะไปสู่โลกุตตระ ด้วย **อนิมิตตเจโตสมาธิ** เพราะเห็นอนิจจังชัด, พ้นด้วย **อัปปณิหิตวิโมกข์** เพราะเห็นทุกขังชัด, พ้นด้วย **สุญญตวิโมกข์** เพราะเห็นอนัตตาชัด และถึงพระนิพพาน ดับนาม ถึงสันติอันถาวร เที่ยง เป็นบรมสุขแน่นอน

เพราะพระโยคาวจรนั้น ชื่อว่าเป็นผู้ได้บรรลุพระนิพพาน ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงธรรมรัตนะแก้วคือพระธรรม ปิดประตูอบายทั้ง ๔ นับตั้งแต่เข้าถึงกระแสพระนิพพาน

พระนิพพาน นี้ มีความสงบเป็นลักษณะ มีความไม่คลาดเคลื่อนแปรผันเป็นกิจเป็นรส ความไม่มีนิมิตเป็น

เครื่องปรากฏ มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง ดังนี้

วิราโค ความคลายกำหนัด

นิโรโธ ความดับ

จาโค ความสละ

ปฏินิสฺสคฺโค ความเลิก

วิมุตฺติ ความพ้น

อนาลโย ความไม่เกาะเกี่ยว

มทนิมฺมทโน การย่ำยี่ความเมาเสีย

ปิปาสวินโย การกำจัดความหิวกระหาย

อาลยสมุคฺคาโต การถอนเครื่องเกาะเกี่ยวเสีย

วฏฺฏูปจฺเฉโท การตัดเครื่องหมุนเวียน

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงตรัสว่า **นิพพานเป็นของเยี่ยม นิพพานว่างอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ความสุขนอกจากพระนิพพานแล้วไม่มี**

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **มีอายตนะอยู่ชนิดหนึ่ง** ไม่ใช่ดิน ไม่ใช่น้ำ ไม่ใช่ไฟ ไม่ใช่ลม ไม่ใช่อากาสานัญจายตนะ ไม่ใช่วิญญาณัญจายตนะ ไม่ใช่อากิญจัญญายตนะ ไม่ใช่เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกอื่น ไม่ใช่ดวงจันทร์ ไม่ใช่ดวงอาทิตย์

อายตนะชนิดนั้น เราไม่กล่าวว่าเป็นที่มาถึง เป็นที่ไปถึง เป็นที่ตั้งอยู่ ไม่เคลื่อน ไม่เกิด ไม่มีที่ตั้งอยู่ ไม่เป็นไป ไม่มีอารมณ์

อายตนะชนิดนั้นแหละ เป็นที่สุดของทุกข์คือพระนิพพาน ธรรมคือพระนิพพาน เป็นของลึก อันบุคคลเห็นได้ด้วยยาก อันบุคคลตรัสรู้ตามได้ยาก เป็นของระงับ เป็นของประณีต ไม่เป็นที่หลงเที่ยวไปแห่งความวิตก คือว่าปุถุชนจะตรึกนึกเดาเอา คะเนเอาเองนั้นไม่ได้ เป็นของละเอียด เป็นของบัณฑิต คือพระอริยเจ้าพึงรู้แจ้ง ปุถุชนไม่รู้แจ้ง

อุปมาเหมือน ปลากับเต่า เต่าเป็นสัตว์สองถิ่น คืออยู่บนบกก็ได้ อยู่ในน้ำก็ได้ แต่ปลานั้นเป็นสัตว์ถิ่นเดียว อยู่เฉพาะในน้ำ วันหนึ่งปลามีความอยากจะรู้ว่า อยู่บนบกนั้นมีอะไรบ้าง จึงได้ถามเต่าว่า บนบกนั้นมีโขดหินมั้ย เต่าก็บอกว่าไม่มี มีการกระเพื่อมไหม ไม่มี มีสาหร่ายไหม ไม่มี ปลาก็เอาแต่สิ่งที่มีอยู่ในน้ำมาถามเต่า เต่าก็บอกว่าไม่มี ไม่มี ปลาก็ย้อนถามว่า ถ้าเช่นนั้นอะไรบ้างที่มีอยู่บนบก เต่าก็บอกว่า สิ่งใดไม่มีอยู่ในน้ำ สิ่งนั้นมีอยู่บนบกทั้งหมด

ท่านทั้งหลายลองคิดดูซิว่า เมื่อปลาถูกเต่าตอบเช่นนั้น ปลาก็ไม่หายสงสัยว่า อะไรหนอที่อยู่บนบก

มีอะไรบ้างๆ ก็ไม่สามารถที่จะตอบได้ ข้อนี้ฉันใด พวกเรา
ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายก็เหมือนกัน

สมมติว่า เมื่อเราอยากรู้ว่า ปฐมฌานเป็นอย่างไร ทุติยฌานเป็นอย่างไร ตติยฌานเป็นอย่างไร จตุตถฌานเป็นอย่างไร ปัญจมฌานเป็นอย่างไร

ถึงแม้ว่าจะมีผู้อธิบายให้ฟัง ก็ไม่เข้าใจหรือจะถามว่า อากาสานัญจายตนฌานเป็นอย่างไร วิญญาณัญจายตน-ฌานเป็นอย่างไร อากิญจัญญายตนฌานเป็นอย่างไร เนว-สัญญานาสัญญายตนฌานเป็นอย่างไร เราก็ไม่สามารถที่จะรู้ ที่จะเข้าใจ หรือไม่รู้แจ้ง

แต่เมื่อใด เราประพฤติปฏิบัติธรรมจนสามารถได้ฌาน ได้สมาบัติ เมื่อนั้น เราก็จะรู้ว่า ฌานนี้มันเป็นอย่างนี้ ปฐมฌานเป็นอย่างนี้ ทุติยฌานเป็นอย่างนี้ ตติยฌานเป็นอย่างนี้ จตุตถฌานเป็นอย่างนี้ ปัญจมฌานเป็นอย่างนี้ อรูปฌานมันเป็นอย่างนี้ๆ ไม่จำเป็นที่จะต้องไปไต่ถามใคร เพราะว่ามารู้เฉพาะตนแล้ว

สำหรับ เรื่องมรรค เรื่องผล เรื่องนิพพาน ก็เหมือนกัน เมื่อใดเราประพฤติปฏิบัติ จนรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งพระนิพพาน โดยการประพฤติปฏิบัติจนบรรลุเอง ได้

ตรัสรู้เอง ก็หมดความเคลือบแคลงสงสัยว่า นิพพานเป็นอย่างไร เราก็รู้ แต่ว่าจะให้คนอื่นอธิบายให้ฟังว่า พระ-นิพพานเป็นอย่างนั้น พระนิพพานเป็นอย่างนี้ ถึงแม้ว่าเราจะฟัง ก็ไม่รู้ คือไม่รู้ซึ้ง ไม่รู้จริงว่าพระนิพพานเป็นอย่างไร

หากว่าเมื่อใด เราประพฤติปฏิบัติได้สัมผัสด้วยจิตด้วยใจของเราแล้ว ด้วยปัญญาของเราแล้ว เมื่อนั้น เราก็รู้ทันทีว่า พระนิพพานมันเป็นอย่างนี้ๆ อนึ่ง ธรรมชาติที่มีอยู่ในโลกนี้แท้ คือเป็น **อชาตํ** ไม่เกิดอีก **อภูตํ** ไม่เป็นอีก **อกตํ** ไม่กระทำต่อไปอีก **อสงฺขตํ** ไม่ปรุงแต่งอีกต่อไป **อชรา** ไม่เข้าถึงความแก่ **อมรณํ** ไม่ตายอีกต่อไปนั่นแหละ **มหาสันติสุขคือพระนิพพาน**

พระนิพพานนั้น มีอยู่ ๓ ประการก็มี ๒ ประการก็มี

พระนิพพาน ๓ คือ

๑. **อนิมิตตนิพพาน** คือดับกิเลสและกองทุกข์ด้วยการเห็นอนิจจังชัด ดับกิเลสตัณหา คือ โลภะ โทสะ โมหะ ด้วยอำนาจของอนิจจัง

๒. **อัปปณิหิตนิพพาน** หรือว่า **อัปปณิหิตวิโมกข์** ดับกิเลสทั้งหลายและกองทุกข์ด้วยอำนาจของทุกขัง คือหมายความว่า เมื่อเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเห็น

ทุกขังชัดแล้ว ก็กำหนดอารมณ์ของกัมมัฏฐาน คือทุกขัง จนดับลงไป เมื่อดับลงไปแล้วก็สามารถทำลาย โลภะ โทสะ โมหะ โดยหาที่ตั้งของ โลภะ โทสะ โมหะไม่ได้

๓. **สุญญตนิพพาน** หรือ **สุญญตวิโมกข์** คือดับจากกิเลสตัณหาด้วยอำนาจของอนัตตา คือหมายความว่าเมื่อใดเราเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านวิปัสสนาญาณไปตามลำดับๆ จนถึงสังขารุเปกขาญาณ

เมื่อสังขารุเปกขาญาณเกิดแล้ว ก็จะเข้าสู่มัคควิถี ผ่านสัจจานุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ไม่ให้เหลือหลออยู่ในขันธสันดาน เรียกว่าเป็นสุญญตนิพพาน หรือสุญญตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยอาการว่างเปล่า คือว่างจาก ราคะ โทสะ โมหะ

นิพพานมี ๒ คือ

๑. **สอุปาทิเสสนิพพาน** ดับกิเลสยังมีเบญจขันธ์เหลือ เหมือนดังท่านทั้งหลายประพฤติปฏิบัติพระ-กัมมัฏฐานอยู่ในขณะนี้ ท่านทั้งหลายปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านวิปัสสนาญาณไปตามลำดับๆ จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาให้ดับลงไป แต่ว่าขันธ์ ๕ รูป เวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ ยังมีอยู่ อย่างนี้จัดว่าเป็น สอุปาทิเสสนิพพาน คือดับกิเลสยังมีเบญจขันธ์เหลืออยู่

๒. **อนุปาทิเสสนิพพาน** ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือ คือหมายความว่า กิเลสก็ดับ เบญจขันธ์ก็ดับ ไม่มีเหลือหลออยู่ นี่แหละเป็นอนุปาทิเสสนิพพาน แต่ส่วนพวกเราทั้งหลาย ที่มาประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเข้าถึงกระแสพระนิพพานนั้น ไม่เหมือนกัน

สมมติว่า ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไปได้ครั้งหนึ่ง ถือว่าเห็นพระนิพพานแล้ว ๑ ขณะจิต ถึงกระแสพระนิพพาน ๑ ขณะจิต การที่ถึงกระแสพระนิพพาน ๑ ขณะจิตนี้ อานิสงส์ คือสามารถปิดประตูอบายภูมิได้เด็ดขาด ตายแล้วไม่ตกนรก ไม่ไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นผู้มีคติเที่ยง จุติแล้วจะไม่ไปสู่อบายภูมิ จะมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ถ้าผู้ใดถึงพระนิพพาน ด้วยลักษณะดังกล่าวนี้แล้ว และในขณะนั้น ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นพระโสดาบัน เมื่อได้เป็นพระโสดาบัน สมมติว่า พระโสดาบันที่ไม่ได้ฌาน ถึงกระแส

นิพพานครั้ง ๑ แล้ว ไม่ได้ฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดเป็นมนุษย์ แต่ถ้าเป็นพระโสดาบันที่ได้ฌาน ได้สมาบัติ จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลก ตามกำลังของฌาน พระโสดาบันจะเกิดอีกอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ปรินิพพาน

แต่ถ้าผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๒ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เมื่อเป็นพระสกทาคามีแล้ว พระสกทาคามีที่ไม่ได้ฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดในโลกมนุษย์ ตามกำลังบุญญาธิการที่ตนได้สร้างสมอบรมไว้ แต่ถ้าเป็นพระสกทาคามีที่ได้ฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลกตามกำลังของฌาน

แต่ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๓ ดับลงไปถึงกระแสพระนิพพาน ๓ ขณะจิต (คือ พระโสดาบันถึงพระนิพพาน ๑ ขณะ พระสกทาคามีถึงพระนิพพาน ๒ ขณะ) พระอนาคามีถึงพระนิพพาน ๓ ขณะจิต เมื่อได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีแล้วถึงวาระสุดท้าย คือนิพพานแล้วจะไม่มาสู่กามภูมิ จะไม่มาสู่โลกมนุษย์และไม่ไปเกิดในเทวโลก

เพราะเหตุไร เพราะว่าพระอนาคามีนี้ สามารถ

ทำลายกามราคะได้แล้ว เมื่อทำลายกามราคะ ก็ไม่มีเชื้อที่จะไปเกิดในกามภพอีกต่อไป เมื่อสิ้นอายุแล้ว ก็ไปบังเกิดในพรหมโลก

แต่มีข้อแม้อยู่ว่า พระอนาคามีที่ไม่ได้ฌาน จะไปบังเกิดในพรหมโลกได้อย่างไร พระอนาคามีที่ไม่ได้ฌาน ถึงแม้ว่าท่านจะไม่ได้ฌาน จุติแล้วก็ไปบังเกิดในพรหมโลก คือสุทธาวาสพรหม ตามกำลังของฌาน **เกิดได้อย่างไร** เกิดได้ด้วยอำนาจของ **มรรคสิทธิฌาณ**

คือพระอนาคามีก่อนที่จะปรินิพพาน แม้ว่าท่านจะไม่ได้ฌานก็ตาม สมมุติว่า จุติเพราะถูกรถชนบ้าง รถคว่ำบ้าง เครื่องบินตกบ้าง เรืออับปางบ้าง ถูกยิง ถูกแทงหรือถูกทำลายโดยประการใดๆ ก็ตาม หากว่า **มรรคสิทธิฌาณ** ไม่เกิด พระอนาคามีก็จะไม่จุติ

เพราะเหตุอะไร เพราะมรรคสิทธิฌาณเป็นเหตุเป็นปัจจัย คือหมายความว่า ถึงว่าท่านจะไม่ได้ฌานก็ตาม แต่ในขณะที่ท่านจะจุตินั้น มรรคสิทธิฌาณจะเกิดขึ้นแล้ว

มรรคสิทธิฌาณนั้น ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ฌานเกิด เมื่อฌานเกิดแล้วท่านก็จุติ เมื่อจุติแล้วก็จะไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหม ๕ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่งตามกำลังของฌานแล้ว ก็จะได้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพรหมโลก

ชั้นนั้นๆ บางทีก็นิพพานในชั้นที่ ๑ หรือที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ แล้วเลื่อนไปชั้นที่ ๕ แล้วก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ปรินิพพาน

แต่สำหรับท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังมัคคจิตให้เกิดถึง ๔ ครั้ง ก็เป็นอันว่าท่านได้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย กิจที่จะต้องทำได้ทำสำเร็จแล้ว กิจที่จะต้องทำอีกอย่างอื่นไม่มี

หน้าที่ของท่านในขณะนี้ ก็มีแต่ช่วยแนะนำพร่ำสอนพุทธบริษัททั้งหลาย เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้รู้ให้เข้าใจ ให้ปฏิบัติตาม เพื่อเป็นการยกฐานะของตนเองให้พ้นจากโอฆะแอ่งแก่งกันดาร ให้ถึงที่สุดคือความดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง

สำหรับวิธีที่จะทำลายอาสวะ ที่กล่าวมาแล้วนี้ หลวงพ่อกล่าวโดยสังเขปกถา แต่ถึงอย่างไรก็ตามธรรมขั้นสูงนี้ ถือว่าเป็นของละเอียดมาก บางทีฟังแล้วไม่เข้าใจโดยเฉพาะเรื่องนิพพาน ฟังแล้ววิจัยยาก บางทีเถียงกันตลอดทั้งวันก็ยังไม่เข้าใจ ยกภาษิตโน้นมาว่า ยกภาษิตนี้มาพูดกัน ก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี สำหรับปุถุชนทั้งหลายหรือกัลยาณปุถุชนก็เหมือนกัน

เมื่อใดเราประพฤติปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จนสามารถยัง มัคคญาณ ผลญาณ ให้เกิดขึ้นในขันธ-สันดานตน ปัญหาทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ ก็หมดไปโดยที่ไม่จำเป็นต้องเถียงกัน เพราะมารู้เฉพาะตนแล้ว

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว บางท่านก็สามารถเข้าสู่กระแสของพระนิพพาน ๑ ขณะจิต โดยอำนาจของมัคคญาณ พระโสดาบันบางท่านก็ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ได้เข้าสู่พระนิพพาน ๒ ขณะจิต โดยอำนาจของสกทาคามี แต่บางท่านปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงพระนิพพาน ๓ ขณะจิต ตามอำนาจของอนาคามิมัคคญาณ

เพราะฉะนั้น หากว่าผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนสามารถได้ลิ้มรสของพระอมตมหานฤพาน จิตใจของเราถึงกระแสของพระนิพพานแล้วอย่างน้อย ๑ ขณะ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายภูมิใจดีใจว่า ชาตินี้เป็นโชคของเราดีแล้ว เมื่อเราจุติจากอัตภาพนี้แล้ว ก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ เพราะอบายภูมินั้นใครๆ ก็ไม่ปรารถนา มนุษย์ก็ไม่ปรารถนา เทวดา พระพรหม ก็ไม่ปรารถนา

ในเมื่อเราทั้งหลายสามารถปิดประตูอบายภูมิแล้ว ก็ขอให้ภูมิใจดีใจ เพราะว่าเรามีคติเที่ยง วันหนึ่งข้างหน้าเราจะได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังพระอรหัตมรรค

อรหัตตผลให้เกิดขึ้นในขันธสันดานแน่นอน

แต่หากว่าท่านผู้ใดยังไม่ได้สัมผัสธรรมขั้นสูง คือ จิตยังไม่ถึงกระแสนิพพาน เวลาก็นานอยู่พอสมควร ก็ขอให้ท่านทั้งหลายขะมักเขม้นอุตสาหะพยายามทำไป

หากว่า เราทั้งหลายมีอุตสาหะพยายามอันแรงกล้า เรื่องมรรค เรื่องผล เรื่องนิพพาน ก็ไม่เกินเอื้อม คือ สามารถที่จะเอื้อมถึงได้ แต่ถ้าว่าเราชะล่าใจ หรือว่าไม่อยาก ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามเพื่อนบ้าง เห็นเพื่อนปฏิบัติก็ ปฏิบัติตามบ้าง

แต่ศรัทธาคือความเชื่อนั้นมีน้อย หรือว่าไม่มีเอาเสียเลย เราทำก็สักแต่ว่าทำไปวันๆ พอที่จะได้จบภาคปฏิบัติ อะไรทำนองนี้ โอกาสที่จะบรรลุถึงโสดาปัตติ-มรรค โสดาปัตติผล นั้นทำได้ยาก ท่านทั้งหลาย อริยมรรค อริยผลนี้ ผู้ที่อยากได้จริงๆ ปรารถนาจริงๆ จึงจะได้ หากว่าไม่อยากได้จริงๆ หรือไม่ปรารถนาเอาเสียเลยไม่มีโอกาสที่จะได้

เพราะว่าการประพฤติปฏิบัติเป็นเรื่องยาก การที่จะทำตนเองให้พ้นจากมหรรณพภพสงสารเป็นของทำได้ยาก หรือว่าเราทั้งหลายจะปฏิบัติให้พ้นจาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เป็นโลกิยะนี้ทำได้ยาก โอกาสที่จะทำ

นั้นบางทีก็ทำไม่ได้เอาเสียเลย

เมื่อเป็นเช่นนี้แหละ ผู้ประพฤติปฏิบัติบางรูปบางท่านมีวาสนาบารมี สมควรที่จะได้บรรลุอรหัตมรรคอรหัตผล แต่เพราะความชะล่าใจ ไม่ตั้งอกตั้งใจรีบปฏิบัติก็ไม่ถึง หรือบางทีสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

สมมติว่า เราสมควรที่จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ไปทำอนันตริยกรรมเสีย เช่น ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระพุทธเจ้า ทำสงฆ์ให้แตกกัน แทนที่จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ตกอเวจีมหานรก มันเป็นลักษณะอย่างนี้ หรือบางทีเรามีโอกาสที่จะได้บรรลุพระอรหันต์อยู่

แต่ว่าเราเฒ่าเกินกาล แก่เกินกาล อายุแก่ขนาดนี้มาทำความเพียร ก็ไม่สามารถที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลได้ เมื่อเราประพฤติปฏิบัติ ก็สักแต่ว่าปฏิบัติ เพราะสติสัมปชัญญะความเพียรของเราไม่พอ แม้มีวาสนาบารมีที่ได้สร้างสมอบรมมาสมควรที่จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลแล้ว แต่ว่าไม่สามารถที่จะบรรลุได้ เพราะสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

เหตุนั้น ท่านผู้มีโอกาสมีเวลามาปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในขณะที่อายุยังน้อยอยู่นะท่านทั้งหลาย หากว่า

เราได้สร้างสมอบรมบารมีมาเต็มเปี่ยมแล้ว ก็สามารถที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ถือว่าท่านทั้งหลายเป็นผู้มีโชคดี ไม่เหมือนกันกับท่านที่เป็นคนแก่ ๖๐ หรือ ๗๐ ล่วงแล้ว แก่เกินกาล สุขภาพไม่เอื้ออำนวย เมื่อคน ๗๐ ปี ผ่านไปแล้ว สติก็พลั้งๆ เผลอๆ กำหนดก็ไม่ได้ดี

เพียงแต่ท่านทั้งหลายลองคิดดูว่า ขนาดพวกเราทั้งหลายหรือหลวงพ่อนี่ อายุขนาดนี้ ก็ยังลืมหน้าลืมหลังพลั้งเผลอไป ทั้งๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจจะลืม มันก็ลืมไปโดยธรรมชาติของสังขาร เหตุนั้น ท่านทั้งหลายที่เป็นผู้มีโชคดีในขณะที่ร่างกายของเราทั้งหลายสุขภาพยังดีอยู่ โอกาสทุกสิ่งทุกอย่างก็เอื้ออำนวย ขอให้เราท่านทั้งหลายได้ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม เพราะเวลายังเหลืออีกไม่นาน เรามีโอกาสแก้ตัวแค่ ๑๕ วัน ถือว่าเป็นเวลาของเราเต็มที่ ๑๕ วันนี้ หากว่าตั้งอกตั้งใจจริงก็สามารถที่จะผ่านได้

เพราะเท่าที่หลวงพ่อได้แนะนำพร่ำสอนลูกศิษย์ลูกหามา บางท่านทำวันนั้นได้วันนั้น บางท่านผ่านไป ๒ วัน ๓ วัน ก็ทำได้ บางท่านผ่านไป ๕ วันก็ทำได้ บางท่านผ่านไป ๗ วันก็ทำได้ อันนี้พูดเฉพาะอริยมรรคอริยผลขั้นต้น หรือว่าผู้มีบารมีช้าที่สุด น้อยที่สุดใช้เวลาอยู่เดือนหนึ่งก็สามารถที่จะปฏิบัติผ่านไปได้ เท่าที่สังเกตมายากที่สุดก็

ไม่เกิน ๓ เดือน ก็สามารถที่จะทำได้

นี่หมายถึงผู้ที่มีปสาทะศรัทธาแรงกล้า บารมีก็บำเพ็ญมาสมบูรณ์ตามขั้นนั้นๆ แต่บางท่าน ๗ วันก็สามารถผ่านปฐมมรรคไปได้ แล้วก็ ๙ วันสามารถผ่านทุติยมรรคไปได้ เดือนหนึ่งก็สามารถผ่านตติยมรรคไปได้

แต่สำหรับผู้ที่ผ่านอริยมรรคอริยผล ๔ ครั้งนั้นหายากเต็มที เท่าที่หลวงพ่อได้สอนกัมมัฏฐานมานี้ ที่ผ่านการประพฤติปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็เกือบว่าจะหาไม่ได้เอาเป็นว่ายังไม่ถึง ๕ รูปเลย แม้แต่ในสมัยที่สอบอารมณ์อยู่นั้นก็ดีไม่ถึง ๕ ท่านเลย แต่สำหรับท่านทั้งหลายที่ทำได้อย่างนี้ก็ไม่มีชีวิตอยู่แล้วเป็นส่วนมาก คือต่างก็ถึงแก่กรรมไปแล้วเป็นส่วนมาก

เหตุนั้น ท่านทั้งหลายมีโอกาส มีเวลาทุกสิ่งทุกอย่างเอื้ออำนวยก็ถือว่าสมบูรณ์แบบทุกสิ่งทุกอย่าง ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าได้ชะล่าใจ อย่าได้ประมาท พยายามตั้งสติสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ อย่าให้เผลอไปตามอำนาจของโลภะโทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชาหมั่นสั่งสมอบรมบารมีให้ภิญโญยิ่งๆ ขึ้นไป จนกว่าจะถึงฝั่งคือพระอมตมหานฤพาน

หลวงพ่อน้อมนำเอาธรรมะ บางสิ่งบางประการมา

กล่าวถวายท่านทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ

ธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

ขุ. ชา. ทสก. ๒๗/๒๙๐ ขุ. เถร. ๒๖/๓๑๔

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

วันนี้ หลวงพ่อจะได้น้อมนำเอาธรรมะเรื่อง อานิสงส์และผลพลอยได้จากการเจริญวิปัสสนา มาบรรยายประกอบการปฏิบัติของท่านทั้งหลายสืบไป

ในขณะที่เราเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่นั้น อกุศลจิตชนิดอย่างหยาบ เช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์เป็นต้นนั้น ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่าจะเกิดขึ้นได้ แม้แต่อกุศลจิตชนิดละเอียด เช่น ความพอใจ ความไม่พอใจ หรือความหลง ความฟุ้งซ่าน ความนึกคิดต่างๆ โลภะ โทสะ โมหะเหล่านี้ ก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยที่สุด หรือหากว่าเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้นาน

ทั้งนี้ ก็เพราะในขณะที่เจริญวิปัสสนาอยู่นั้น ย่อมมีสติสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้อยู่เสมอ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้ปฏิบัติกระทำอยู่นั้น จะเป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ย่อม

ต้องมีสติรู้อยู่ทุกขณะ การมีสติรู้อยู่ทุกขณะนั้นแหละ จึงสามารถที่จะไม่ให้กิเลสต่างๆ มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้นนั้น เกิดขึ้นได้ง่ายๆ

เพราะตามธรรมดาคนเรานั้น กิเลสต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ในขณะที่เห็น ขณะที่ได้ยิน ขณะที่ได้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะถูกต้อง ขณะนึกคิด ถ้ามีความพอใจอยากได้เกิดขึ้น ก็เป็นโลภะกิเลส ถ้าไม่พอใจ กลุ้มใจเสียใจ กลัวเกิดขึ้น อย่างนี้ก็จัดเป็นโทสะกิเลส ถ้ามีความสงสัยหรือมีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น อย่างนี้ก็จัดเป็นโมหะกิเลส ส่วนกิเลสที่นอกจากนี้ก็ย่อมเกิดขึ้น เป็นไปด้วยกันได้ตามสมควร

แต่สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีสติสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้อยู่เสมอ ในการเห็น การได้ยินเป็นต้นเหล่านั้นแล้ว กุศลจิต ได้แก่ อโลภะ อโทสะ อโมหะที่มี **สติ** เป็นหัวหน้า ย่อมได้โอกาสเกิดอยู่เสมอ อกุศลจิตคือกิเลสต่างๆ จึงไม่ได้โอกาสเกิด หรือหากว่ามีการเกิดบ้างก็ไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความเพียรปฏิบัติอยู่เรื่อยไป นามรูปปริเฉทญาณ ที่เป็นภาวนามัยย่อมเกิดขึ้น และเมื่อเพียรปฏิบัติต่อไปอีก ปัจจยปริคคหญาณ ก็เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติ

ถึงปัจจยปริคคหญาณที่ ๒ นี้แล้ว ได้ชื่อว่า **จุลลโสดาบัน**

ถ้าเพียรพยายามปฏิบัติต่อไป วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นเป็นลำดับ คือ สัมมสนญาณ อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ ผู้ปฏิบัติได้ญาณ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยญาณ เป็นต้นมาจนถึง สังขารุเปกขาญาณที่ ๑๑ ได้ชื่อว่าเป็น **มัชฌิมโสดาบันบุคคล**

ถ้าพยายามปฏิบัติต่อไป ญาณอยู่ในมัคควิถี คือ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ และโสดาปัตติมัคคญาณ โสดาปัตติผลญาณ ก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้น ซึ่งนับว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุเป็น **มหาโสดาบัน** อย่างสมบูรณ์ ชื่อว่าเป็น **พระอริยบุคคลเบื้องต้น** ในพระพุทธศาสนา อันเป็นอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ ซึ่งเกิดจากการเพียรปฏิบัติวิปัสสนา

ผู้ใดได้บำเพ็ญเพียรปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐานจนกระทั่งได้บรรลุถึงขั้นมรรคผลแล้ว เป็นอันว่าผู้นั้นนอนใจได้แน่นอนว่า จะไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป และประตูอบายภูมิทั้ง ๔ ย่อมปิดสนิทสำหรับพระอริยบุคคลนี้อย่างแน่นอน และเมื่อเกิดเป็นมนุษย์หรือ

เทวดาในชาติต่อไป ย่อมไม่เกิดในตระกูลต่ำ ย่อมไม่ไปเกิดในตระกูลมิจฉาทิฏฐิ ย่อมไม่ไปเกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ย่อมไม่เกิดเป็นผู้มีอวัยวะบกพร่อง ย่อมไม่เกิดเป็นคนพาล ย่อมไม่เกิดเป็นคนโง่

และการเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาของโสดาบันบุคคลนี้ จะเกิดอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น นี่เป็นอานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง

อนึ่ง แม้ผู้ปฏิบัติ จะปฏิบัติยังไม่ถึงขั้น มหาโสดาบันเป็นแต่เพียงได้วิปัสสนาญาณ อยู่ในขั้นมัชฌิมโสดาบัน หรือ จุลลโสดาบัน ก็ดี หากว่าผู้นั้นตายลงในขณะที่ปฏิบัติอยู่ก็ตาม หรือว่าออกจากการเจริญวิปัสสนาแล้ว เมื่อถึงคราวทำกาลกิริยาตายไป และในขณะที่จะตาย มีรูปนามเป็นอารมณ์ เช่นว่า เวลาจะตายเรากำหนดอาการพองอาการยุบว่า พุทโธๆ หรือว่า พองหนอ ยุบหนอๆ ร่ำไป หรือกำหนดเวทนาว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆ หรือกำหนดจิตว่า คิดหนอๆ เรื่อยไป จนตายไปด้วยกัน

ตายไปกับคำที่เราบริกรรมหรือภาวนา ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็รับรองได้ว่าผู้นั้น จะไม่ไปสู่อบายภูมิทั้ง ๔ คือ นรก

เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน และถ้าไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ก็จะไม่เกิดในตระกูลต่ำ จะเกิดเป็นสัมมาทิฏฐิบุคคล และมีความเลื่อมใสต่อพระธรรม และจะมีโอกาสพบกับสัตบุรุษผู้มีธรรมอันประเสริฐ มีอานิสงส์ที่ได้รับคล้ายกันกับ มหาโสดาบัน อันเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนา เช่นกัน

ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติยังไม่ได้ถึงขั้นจุลลโสดาบัน เป็นแต่เพียงว่ากำหนดรู้อยู่ มีสติและสมาธิดีแล้ว หากได้ตายลงในขณะนั้น หรือเลิกจากการเจริญวิปัสสนาแล้ว ภายหลังเจ็บไข้ได้ป่วย ตายลงไป แต่ขณะที่จะตาย จิตมีรูปนามเป็นอารมณ์ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็รับรองว่าจะไม่ไปอบายภูมิทั้ง ๔ อย่างแน่นอนเช่นเดียวกัน และเมื่อเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ก็ไม่เป็นผู้ที่ไร้ปัญญา ย่อมเป็นผู้มีอุปนิสัย ในเรื่องพุทธศาสนาติดตัวมา และเมื่อได้ยินได้ฟังธรรมะแล้วย่อมเกิดความยินดี เลื่อมใสสนใจในธรรมนั้น ซึ่งเป็นผลที่ได้รับคล้ายๆ กับจุลลโสดาบัน และนี่ก็เป็นอานิสงส์ของการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง

อนึ่ง ผู้ได้โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล เป็นโสดาบันบุคคลแล้ว ถ้าปฏิบัติต่อไปอีก มัคคญาณ ผลญาณ

ในอันดับต่อไป ย่อมเกิดขึ้นอีกโดยลำดับๆ คือสกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล

ผู้ใดเพียรปฏิบัติจนได้บรรลุถึงอรหัตตมรรคอรหัตตผล เป็นพระอรหันตบุคคลแล้ว นับว่าผู้นั้น ได้บำเพ็ญกิจในพระพุทธศาสนาจบแล้ว กิเลสาสวะทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตสันดานนั้น ได้ถูกประหาณไปหมดแล้วโดยสิ้นเชิง ผู้นั้นได้พบพระนิพพานข้อแรก คือ สอุปาทิเสสนิพพานหมายความว่า กิเลสทั้งหลายดับลงแล้วโดยไม่มีเศษเหลือ และเมื่อผู้นั้นตายลง ก็เป็นอันว่าถึงซึ่งพระนิพพานที่เรียกว่าอนุปาทิเสสนิพพาน เป็นการดับแล้วซึ่งขันธ์ทั้งหลายดับแล้วซึ่งภพชาติที่จะก่อเกิดต่อไปอีก

นับว่าผู้นั้น ได้ถึงแล้วซึ่งมหาสันติสุข คือความสุขอย่างสงบ ปราศจากชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โทมนัสอุปายาส เป็นความสุขอย่างยอดเยี่ยม ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้ประสพโดยทั่วกัน และความสุขอย่างยอดเยี่ยมนี้ ก็เป็นอานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากจะได้รับ

อานิสงส์ดังกล่าวมาแล้ว ยังมีผลพลอยได้หลายประการซึ่งเกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นคุณธรรมซึ่งมีประโยชน์แก่ชีวิต อันได้แก่

๑. **มีความเพียร** ในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีความเพียรอย่างยิ่ง ถ้าปราศจากความเพียรเสียแล้ว การปฏิบัติก็ปราศจากผล ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝนให้มีความเพียร ในการเดิน ในการนั่ง และการกำหนดอิริยาบถของตนเอง

บางทีต้องเดินเป็นเวลานาน หรือนั่งเป็นเวลานาน หรือปฏิบัติภารกิจโดยไม่นอนในคืนหนึ่ง หรือหลายคืน ซึ่งตามปกติแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่เคยทำมาก่อนเลยในชีวิตของตน ผลก็คือทำให้ตนรู้จักว่า ความเพียรยิ่งเป็นอย่างไร ได้ผลอย่างไร ความเพียรนี้จะต้องติดตัวไป เป็นสมบัติประจำตัวอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นผลพลอยได้จากการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานประการหนึ่ง

๒. **มีสติ** ในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติจะต้องหัดใช้สติกำหนดอิริยาบถของตน ให้รู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ การใช้สติกำหนดนี้ ต้องกำหนดอย่างละเอียด เช่นว่า เดินต้องให้รู้ว่า เท้าไหนย่าง ตรงไหนเหยียบ ตรงไหนกด หรือ

เวลากินต้องใช้สติกำหนดว่า กินหรือเคี้ยว หรือกลืน ซึ่งตามปกติเราไม่เคยทำเลย เมื่อได้ฝึกหัดใช้สติกำหนดอิริยาบถของตน อยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ ความเคยชินในการใช้สติก็เกิดขึ้น

และยังคงใช้ได้ดีอยู่เมื่อออกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว เช่น เมื่อเกิดโทสะเป็นต้นขึ้นมา สติก็จะกำหนดว่า โกรธหนอๆ หรือ ว่าพุทโธๆ คำใดคำหนึ่ง ทำให้โทสะนั้นระงับยับยั้ง หรือบรรเทาลงได้ ก็เป็นผลพลอยได้ ที่เกิดขึ้นจากการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานประการหนึ่ง

๓. **มีความอดทน** นอกจากความเพียรและความมีสติแล้ว ผู้ปฏิบัติยังต้องมีความอดทนอย่างยิ่งอีก กล่าวคือ จะต้องทนต่อความเจ็บปวด ความเมื่อย การอดนอน อดทนต่อความหิว บางครั้งผู้ปฏิบัติอาจจะได้รับทุกขเวทนาอย่างยิ่งที่ไม่เคยได้รับมาก่อนเลยในชีวิต บางทีจะได้พบกับความเบื่อหน่ายอย่างบอกไม่ถูก

บางครั้ง ก็อาจจะได้พบกับความเหี่ยวแห้งใจอย่างถึงขนาด บางทีก็อาจจะได้พบกับความอึดอัดกระวนกระวายใจแทบหัวใจระเบิด ถ้าปราศจากความอดทนแล้ว ก็จะต้องถึงเลิกการปฏิบัติ ความอดทนที่มีอยู่ในการปฏิบัติ

นี้ จะเป็นคุณสมบัติประจำตัวอีกอย่างหนึ่ง และนี่ก็เป็นผลพลอยได้จากการเจริญพระวิปัสสนาประการหนึ่ง

๔. **มีสมาธิ** คือการมีใจแน่วแน่ สมาธิเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสิ่งหนึ่ง ในการปฏิบัติธรรม ถ้าปราศจากสมาธิเสียแล้ว ก็เป็นการสุดวิสัยที่จะได้ดวงตาเห็นธรรมได้ เพราะปัญญาจะไม่เกิดขึ้น ตามปกติเราจะทำใจให้แน่วแน่ได้ยากมากในขณะที่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้ามีสิ่งภายนอกมารบกวน เช่น เสียง หรือร่างกายมีความเจ็บปวด หรือเกิดคิดฟุ้งซ่านใจ ใจก็ไม่แน่วแน่ แล้วทำสิ่งนั้นไม่ได้ดี หรือบางทีก็อาจหยุดทำเสียชั่วครู่ชั่วคราวก็มี จนกว่าสิ่งที่มารบกวนรำคาญจะหายไป

แต่เมื่อใดได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว จะได้รับการฝึกสมาธิ ซึ่งจะแก่กล้า หรือมีมากขึ้นเป็นลำดับ ผู้ปฏิบัติสามารถจะทำใจให้แน่วแน่อยู่เป็นเวลานาน โดยไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นที่มารบกวนทำความรำคาญให้แต่อย่างใด นี้จะเป็นคุณสมบัติอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเอามาใช้ได้ในเวลาต้องการ นี้ก็เป็นผลพลอยได้ที่เกิดขึ้น จากการเจริญวิปัสสนาอีกอย่างหนึ่ง

๕. **ความสงบใจ** การฟังธรรม ทำให้ใจสงบได้ ฉัน

ใด การปฏิบัติธรรมก็ทำให้ใจสงบได้ ฉันนั้น แต่สงบยิ่งกว่ามาก จริงอยู่ ในการปฏิบัติอาจจะต้องพบกับทุกขเวทนา ความกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย ความเหี่ยวแห้งใจ ความอึดอัดใจ แต่ผลสุดท้าย ก็จะพบกับความสงบอย่างยิ่งอย่างแท้จริง

ยิ่งสามารถทำผลสมาบัติได้แล้ว หรือสามารถเข้าสมาบัติได้แล้ว ผู้นั้นก็จะพบความสงบสุขเป็นพิเศษ ซึ่งบอกไม่ถูกว่ามีความสุขมากน้อยแค่ไหนเพียงไร เพราะว่านับตั้งแต่เกิดมายังไม่รู้เดียงสาจนถึงป่านนี้ เราไม่เคยทำจิตของเราสงบได้ขนาดนี้เลย แต่เมื่อเราสามารถทำจิตของเราให้สงบแน่นิ่งได้ดังกล่าวมา ก็จะเกิดความสุขใจอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งไม่มีอื่นใดในไตรภพเสมือนได้ อันนี้ก็เป็นผลพลอยได้จากการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๖. ช่วยให้โลกมีความสงบ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ถ้าว่าได้ผลการเจริญวิปัสสนา จนได้บรรลุธรรมวิเศษเกิดขึ้นในดวงจิต ได้มรรค ผล นิพพาน ครั้งแรก เป็นพระโสดาบัน

ถึงแม้จะเป็นพระอริยบุคคลขั้นต่ำที่สุด แต่ก็มีจิตใจเหนือกว่าปุถุชนสามัญธรรมดา นับว่าเป็นคนหนึ่งที่จะช่วย

ให้โลกดำรงอยู่ด้วยความสงบ เพราะกิเลสเบาบางลงไปมาก ตามคติในทางพระพุทธศาสนาแล้ว บุคคลชั้นนี้มีกิเลสเบาบางลง จนถึงขนาดที่จะกลับมาเกิดในโลกนี้หรือโลกอื่นอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น

ถ้าหากว่าผู้นั้นมีศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้ายิ่งในขณะบรรลุมรรคผล ก็จะกลับมาโลกนี้อีกครั้งเดียว ซึ่งในการกลับมาครั้งนี้ ก็จะบรรลุมรรคผลถึงขั้นสูงสุด คือเป็นพระอรหันต์ และเมื่อชีวิตดับก็จะเข้าสู่พระนิพพาน ไม่กลับมาสู่โลกนี้หรือโลกไหนอีกต่อไป

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนได้บรรลุมรรคผลขั้นที่ ๒ เป็นอริยบุคคลชั้นพระสกทาคามีนั้น จะมีคุณธรรมพิเศษเกิดขึ้น และมีประจำอยู่ในดวงจิตเพิ่มขึ้นอีก ๒ ประการคือ

๑) ความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เบาบางลงอย่างมาก ความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างหยาบสิ้นไป ไม่หมายเอาเฉพาะกามารมณ์ คือความรักใคร่ในเพศตรงกันข้ามเท่านั้น แต่หมายถึงความใคร่ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทั้งหมด ซึ่งตามปกติมนุษย์เราอยากได้เห็นรูปที่สวยๆ งามๆ อยากได้ฟังเสียงที่ไพเราะ อยาก

สูดดมกลิ่นที่หอมๆ อยากลิ้มรสอาหารที่อร่อยๆ อยากได้สัมผัสถูกต้องที่ดีๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเพศตรงกันข้าม

ความอยากเหล่านี้ เป็นกิเลสตัณหาที่แผดเผาจิตใจคนเรา ให้เร่าร้อนและลุ่มหลง ครั้นเมื่อไม่ได้สมอยาก ก็อาจจะทำความชั่วช้าลงไป เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา โดยเฉพาะความลุ่มหลงในประการสุดท้าย คือ การสัมผัสทางกามารมณ์นั้น ทำให้คนเสียคนมามากแล้วอย่างน่าอนาถใจ ทั้งในทางชื่อเสียงและศีลธรรม หน้าที่การงานตลอดถึงเสียชีวิต

กิเลสในเรื่องเหล่านี้ มีลักษณะรุนแรงมาก ทำให้เบาบางลงแม้แต่เพียงเล็กน้อย ก็เป็นการยากแสนยากเพราะเหตุว่ารสของมันทำให้เกิดความสุขใจ ความเพลิดเพลินและความซาบซึ้งตรึงใจ อย่างดื่มด่ำล้ำลึก แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนได้บรรลุเป็นพระสกทาคามีแล้ว กิเลสในเรื่องเหล่านี้จะเบาบางลงอย่างมาก เมื่อได้ทราบเช่นนี้ บางท่านอาจจะพลอยเหี่ยวแห้งลงทันที เพราะยังอาลัยอาวรณ์หรือเสียดายในรสของกามราคะ ซึ่งเคยได้รู้ได้รับมา ตั้งแต่จำความได้จนถึงบัดนี้

แต่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อกิเลสชนิดนี้เบาบางลง

ความสงบใจก็มีมากขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น เราจึงไม่ควรจะอาลัยหรือเสียดายในกิเลสนั้นๆ และอันที่จริงพระสกทาคามีนั้น ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสยังคงมีอยู่ แต่ว่าเหลือน้อย ยังไม่ดับสูญสิ้นไปจากขันธ-สันดานโดยสิ้นเชิง

๒) ความโกรธลดน้อยลงมาก ความโกรธเป็นกิเลสที่ชั่วร้ายอีกอย่างหนึ่ง สามารถทำคนดีให้เป็นคนชั่วไปได้ในพริบตา ทั้งที่รู้กันว่า ความโกรธเป็นกิเลสร้ายที่สุดอยู่ในดวงจิต คอยที่จะพลุ่งออกมาทุกขณะ พอจิตกระทบสิ่งที่ไม่พอใจ ก็จะพลุ่งออกมาทันที มากหรือน้อยก็แล้วแต่สาเหตุแห่งความไม่พอใจ และความหนาบางของกิเลส ซึ่งมีอยู่ของแต่ละบุคคล กว่าจะรู้สึกตัวว่าได้ทำอะไรไปก็เป็นการสายเกินแก้ สุดที่จะระงับยับยั้งไว้เสียแล้ว

หากกิเลสชนิดนี้ไม่พลุ่งออกมา ก็จะกลายเป็นความพยาบาท สุมอยู่ในอก และคอยหาโอกาสแก้แค้น รู้สึกเคียดแค้น ก่อให้เกิดความทุกข์ บุคคลผู้เป็นพระสกทาคามีนั้น ความโกรธได้บรรเทาเบาบางลงไปมาก ความโกรธขนาดเป็นฟืนเป็นไฟ หรือขนาดเอาเป็นเอาตาย ตลอดจนความพยาบาท และความผูกใจ เป็นอันไม่มีโดยเด็ดขาด

แต่จะมีเหลืออยู่เพียง ความหงุดหงิด ไม่พอใจเล็กน้อยเท่านั้น

นี่ก็คือคุณธรรม ของผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุมรรคผล เป็นพระสกทาคามี ตามคติในทางพระพุทธศาสนานั้น พระอริยบุคคลชั้นนี้ จะมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และในชาตินั้นจะได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ และเมื่อดับขันธ์แล้วก็เข้าสู่พระนิพพาน

สำหรับผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุผลขั้นที่ ๓ เป็นพระอนาคามีบุคคล กิเลสอันหนาทั้ง ๒ อย่างคือ ความยินดี ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส และความโกรธ เป็นอันหมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด ซึ่งทั้งนี้หมายความว่า ย่อมจะหมดความโกรธและความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส รวมทั้งความใคร่ในกามารมณ์อย่างสิ้นเชิง

กิเลสที่ยังเหลืออยู่นั้นมีเพียง ๓ ประการ และเป็นกิเลสขั้นละเอียด แต่ถึงกระนั้นก็มีอย่างเบาบาง คือ

๑) ความยินดีในความสงบอันเกิดจากฌาน กิเลสประเภทนี้ แบ่งออกเป็นสองประการคือ ความยินดีในความสงบอันเกิดจากรูปฌาน โดยเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น

เพ่งให้เห็นรูปนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจนสำเร็จรูปฌาน ๑ และความยินดีในความสงบอันเกิดขึ้นจากอรูปฌาน โดยเพ่งสิ่งที่ไม่มีรูป เช่น อากาศหรือความว่างเปล่าเป็นต้น เป็นอารมณ์ จนได้สำเร็จอรูปฌาน ๑ เช่นนี้เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งไม่ใช่ทางบรรลุมรรคผลนิพพาน

แม้จะได้รูปฌาน อรูปฌาน ทำให้เกิดความสงบ ก็ไม่สามารถจะทำให้กิเลสหมดไป และยังต้องไปติดอยู่ในรูปภพ อันเป็นภพของพรหมที่มีรูป และอรูปภพ อันเป็นภพของพรหมที่ไม่มีรูป ตามกำลังของฌาน กิเลสชนิดนี้ ยังคงมีอยู่ ในบุคคลที่ยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แต่ส่วนมากไม่มีแสดงออก นอกจากบุคคลที่เจริญสมถกัมมัฏฐานเท่านั้น

๒) ความสำคัญตนว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คือรู้สึกเข้าใจตนในฐานะ ในสภาวะ หรือความเป็นอยู่เช่นนั้น เป็นความพยายามที่จะติว่าตนเอง สำคัญตนว่าเป็นคนดีหรือเป็นคนไม่ดี สำคัญตนว่าเป็นคนสำคัญ หรือเป็นคนไม่สำคัญ สำคัญตนว่าเป็นคนฉลาด หรือเป็นคนโง่เหล่านี้เป็นต้น ความรู้สึกอย่างนี้เป็นกิเลสที่ทำให้เกิดความทุกข์เพราะย่อมพยายามนำเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ผลก็คือจะรู้สึกต่อไปว่า ตนดีกว่าเขาหรือเลวกว่าเขา หรือพอกับเขา เมื่อเข้าใจว่าดีกว่าเขา ก็เกิดความลำพองใจ เลยคิดฟุ้งซ่าน หากเข้าใจว่ามีฐานะเท่ากับเขาก็จะเกิดความรำคาญใจเพราะมีคู่แข่ง หรือถ้าหากว่าเข้าใจว่าตนเลวกว่าเขา ก็จะเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มีปมด้อยเกิดขึ้น เลยไม่สบายใจ ทั้งนี้ล้วนแต่เป็นเรื่องทุกข์ทั้งสิ้น กิเลสชนิดนี้ยังมีอยู่ในพระอริยบุคคลชั้นพระอนาคามีเล็กน้อย

๓) ความไม่รู้แจ้งกิเลสประการสุดท้ายนี้เป็นความหลง เพราะความไม่รู้แจ้งมีอยู่ จึงชื่อว่า **อวิชชา** ความไม่รู้แจ้งในที่นี้ หมายเอาความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แม้จะได้บรรลุมรรคผลมาถึง ๓ ขั้น จนได้เป็นพระอนาคามีแล้วก็ตาม หาได้ชื่อว่า รู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ โดยสมบูรณ์แล้วไม่ เพราะยังไม่ได้บรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล ยังไม่รู้ว่ามรรคผลขั้นสุดท้ายนั้นเป็นอย่างไร ต่อเมื่อได้บรรลุมรรคผลขั้นสุดท้ายแล้วนั้นแหละ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีอวิชชา

เหตุใด **อวิชชา** จึงจัดเป็นกิเลส ก็เพราะอวิชชาก่อให้เกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่าน ตราบใดที่ยังมีอวิชชาอยู่ ความฟุ้งซ่านก็ยังมีอยู่ ความฟุ้งซ่านอย่างหยาบ ได้แก่

ความอยากได้นั้นอยากได้นี้ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ หากไม่เป็นไปดังคิด ก็เกิดความเสียใจ ไม่สบายใจ แต่กิเลสชนิดนี้จะเบาบางเป็นลำดับๆ

ในขั้นพระอนาคามี ยังคงเหลืออยู่แต่อย่างละเอียดโดยเฉพาะ คืออยากได้ หรือสนใจในมรรคผลชั้นสุดท้ายแล้ว สงสัยว่าจะเป็นอย่างไร เพราะไม่เคยรู้มาก่อน เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว กิเลสต่างๆ มีอวิชชาเป็นต้นนั้นก็สิ้นไป สิ้นความสงสัย สิ้นความอยากได้ เพราะรู้แล้วได้แล้ว

ตามคติในทางพระพุทธศาสนา ชาติปัจจุบันเป็นชาติสุดท้ายในโลกของพระอนาคามี เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว อริยบุคคลชั้นนี้ จะไปสู่แดน**สุทธาวาส** คือแดนอันบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกามราคะ ซึ่งอยู่ในรูปภพ และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในแดนสุทธาวาสนั้น

สำหรับผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนได้บรรลุมรรคผลขั้นสุดท้าย สำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้น กิเลสที่ยังเหลืออยู่อีก ๓ ประการดังกล่าวมา ย่อมดับลงอย่างเด็ดขาด กล่าวนัยหนึ่ง กิเลสทั้งหลายทั้งปวง ย่อมดับลงอย่างสิ้นเชิง แม้จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ชีวิตนั้น ก็หมดสิ้นแล้วซึ่งราคะ

ตัณหา ดับแล้วซึ่งมวลกิเลส ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง คงจะเหลือแต่เบญจขันธ์ ได้แก่ รูปคือร่างกาย เวทนาคือความรู้สึก สัญญาคือความจำได้ สังขารคือการปรุงแต่งจิต วิญญาณคือความนึกคิดรู้อารมณ์

ชีวิตของพระอรหันต์ เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์ยิ่ง เป็นที่เชื่อกันว่า ถ้าเป็นฆราวาสได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว จะอยู่ในเพศฆราวาสได้ไม่เกิน ๑ วัน จำต้องบวช มิฉะนั้นแล้ว จะดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน เพราะว่าเพศของคฤหัสถ์นั้น เป็นหีนเพศ ไม่สามารถที่จะทรงคุณของพระอรหันต์ได้ เหตุนั้นเมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ จำเป็นต้องออกบวช ถ้าไม่บวชก็จะต้องปรินิพพานภายในวันนั้น

และเมื่อประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสขาดจากขันธสันดานแล้ว ก็เป็นอันว่าเมื่อดับขันธ์แล้วก็เข้าสู่พระนิพพาน พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย สิ้นทุกข์ สิ้นชาติ สิ้นภพ ไม่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารอีกต่อไป ชั่วนิรันดร

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เป็นผลพลอยได้จากการเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน และผลพลอยได้จากการเจริญพระวิปัสสนานี้ยังมีมากกว่านี้ แต่นำมาบรรยายเพียงสังเขป

กถา แต่คิดว่าท่านทั้งหลายคงพอที่จะรู้ได้ พอที่จะอนุมานได้ ว่าการมาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของเราครั้งนี้ เราได้ผลอย่างไร และผลพลอยได้ที่เกิดขึ้นนั้นมีอย่างไรบ้าง

หากว่าท่านเป็นนักสังเกตหรือเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี อะไรต่างๆ นานาที่เกิดขึ้นมารอบด้าน ก็สังเกตดู ท่านทั้งหลายจะเห็นว่า การมาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ได้ผลคุ้มค่า ได้ผลเกินค่า จนไม่สามารถที่จะพรรณนาให้สิ้นสุดลงไปได้ นี้สำหรับผู้ที่ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เท่านั้น แต่ถ้าว่าท่านใด ที่ไม่ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ก็เหลือวิสัยที่จะช่วยเหลือได้

เอาละท่านทั้งหลาย เท่าที่ได้บรรยายธรรมะ เพื่อประกอบการประพฤติปฏิบัติ แก่ท่านทั้งหลายมานี้ ก็คิดว่าน่าจะพอสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.

สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย

สภาวธรรมทั้งปวง ไม่ควรถือมั่น

ม. ม. ๑๒/๔๖๔

วิสุทธิ ๗

สำหรับในวันนี้ ก็จะขอปรับความเข้าใจ บางสิ่งบางอย่าง เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของเราทั้งหลาย

ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า เหตุไฉนหนอ การปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ หลวงพ่อจึงให้อยู่กรรมด้วย หรือให้ประพฤติวุฏฐานวิธีด้วย ทั้งๆ ที่เราก็เพิ่งบวชมาไม่กี่วันแล้วก็เข้าพรรษา แล้วเข้าปฏิบัติธรรม ยังไม่ได้ต้องครุกาบัติอะไรเลย แต่เหตุไฉนหลวงพ่อจึงให้ประพฤติวุฏฐานวิธีร่วมกันกับบรรดาท่านครูบาอาจารย์ทั้งหลายด้วย

ที่ให้ประพฤติวุฏฐานวิธี คืออยู่กรรมควบคู่กันไปนั้นก็ด้วยเหตุผลหลายประการ คือ

ประการที่ ๑ ต้องการที่จะทำลายมานะทิฏฐิ คือความเห็นผิดเป็นเหตุถือตัว ซึ่งเราทั้งหลายได้ประพฤติมาตั้งแต่เดียงสามาจนถึงบัดนี้ มีทิฏฐิ มีมานะ เห็นแก่ตัว จน

เป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนเป็นบางครั้งบางคราวก็มี เมื่อเราประพฤติวุฏฐานวิธีคืออยู่กรรมนี้ ก็เป็นเหตุให้เราได้ถ่อมตัวลงไป เมื่อเราถ่อมตัวลงไป ทำลายความเห็นแก่ตัวลงไป ทำลายทิฏฐิคือความเห็นผิดได้แล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมของเราก็เจริญและก้าวหน้าได้

สรุปได้ว่า ก็การที่ให้ประพฤติวุฏฐานวิธี คืออยู่กรรมควบคู่กันไป เพื่อต้องการที่จะให้ละกิเลสตัณหา มีมานะทิฏฐิเป็นต้น นี้เป็นประการที่หนึ่ง

ประการที่ ๒ ก็เพื่อว่าให้ท่านทั้งหลายได้มีโอกาสชำระความชั่วช้าลามก ที่เคยประพฤติปฏิบัติมา ตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส ความชั่วเหล่าใดที่เราเคยประพฤติ ทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ครั้งเป็นฆราวาสอยู่ ครั้งเป็นคฤหัสถ์อยู่ เมื่อเรามาประพฤติวุฏฐานวิธีนี้ ก็เป็นผลพลอยได้ด้วย คือทำให้ความชั่วช้าลามก หรือบาปกรรมทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้นหมดไป

สมมติว่า เมื่อก่อนโน้นเราเคยฆ่าคนอย่างนี้ หรือเคยล่วงเกินท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นต้น หากว่าเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างเดียว แต่ไม่ประพฤติวุฏฐานวิธีด้วย ก็ทำให้การประพฤติปฏิบัติของเรานี้ดำเนินไปได้ยาก หรือบางที

เมื่อครั้งเราเป็นฆราวาส เราไปล่วงเกินหรือข่มเหงน้ำจิตน้ำใจของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ชายไปข่มขืนชำเราพวกผู้หญิงอย่างนี้ ทั้งๆ ที่เขาไม่พอใจกับเรา ก็ไปข่มเหงจิตใจเขา เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การประพฤติปฏิบัติของเรานั้น ดำเนินไปได้ยาก

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้สังเกตมา โทษฆ่าคนให้ตายไปนี้ มาประพฤติปฏิบัติธรรมนี้ยังไปได้ง่ายกว่า ยังข้ามไปได้ง่ายกว่า การข่มขืนชำเรา การข่มเหงน้ำจิตน้ำใจของผู้หญิง การที่เราข่มขืนชำเรา หรือข่มเหงน้ำจิตน้ำใจของผู้หญิงนี้ มาประพฤติปฏิบัตินี้ ข้ามไปได้ยากที่สุด ยากแสนยาก บางท่านตลอด ๓ เดือน ข้ามไม่พ้นเลย ไม่สามารถที่จะข้ามพ้นไปได้ เวลานั่งไปอารมณ์นั้นมาติดเรื่อยๆ บางทีเห็นภาพเห็นนิมิตของผู้หญิงคนนั้นมานั่งอยู่ในที่เฉพาะหน้า เป็นต้น ผลสุดท้ายเลยทำให้การประพฤติปฏิบัติไปไม่ได้

เหตุนั้น จึงให้มีการประพฤติวุฏฐานวิธี หรืออยู่กรรมควบคู่กันไปด้วย เมื่อใดเราประพฤติวุฏฐานวิธีแล้ว ถึงแม้ว่าเราไม่ได้ต้องครุกาบัติเลย แต่เราเคยทำบาปมาตั้งแต่ครั้งเป็นฆราวาสดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็เป็นผล

พลอยได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของเรานั้นได้ผลเร็วยิ่งขึ้น และ

ประการที่ ๓ การที่ให้ประพฤติวุฏฐานวิธีนี้ ก็ต้องการให้เกิดความบริสุทธิ์ขึ้นไปตามลำดับๆ จนกว่าจะถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าเราไม่ประพฤติวุฏฐานวิธี ความบริสุทธิ์ขั้นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อความบริสุทธิ์ขั้นต้นเกิดขึ้นไม่ได้ ความบริสุทธิ์ขั้นต่อๆไป จะเป็นขั้นที่ ๒ ที่ ๓ ที่๔ ก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ เมื่อความบริสุทธิ์ไม่เกิดขึ้น การประพฤติปฏิบัติก็ไม่ได้ผล เหตุนั้น ก็จึงจัดให้มีการประพฤติวุฏฐานวิธีคืออยู่กรรมควบคู่กันไปด้วย

เหตุนั้น วันนี้ เพื่อเป็นการชี้ชัดลงไปว่า การประพฤติวุฏฐานวิธีนั้น ให้เกิดความบริสุทธิ์ได้อย่างไร และให้บรรลุมรรคผลพระนิพพานได้อย่างไร หลวงพ่อจึงจะได้นำเรื่อง **วิสุทธิ ๗** มาบรรยายประกอบ เพื่อจะให้ท่านทั้งหลาย ได้ใช้วิจารณญาณพิจารณาควบคู่กันไป

ดำเนินความว่า ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากจะศึกษาให้รู้จักธรรมะ อันเป็นภูมิ เป็นอารมณ์ และธรรมอันเป็นรากเหง้า เป็นเหตุให้เกิดขึ้น และเป็นตัวของวิปัสสนาแล้ว ยังต้องศึกษาให้รู้จัก ลักษณะ กิจ ผล และ

เหตุ ของวิปัสสนา กับวิภาค ๖ อีกด้วย ดังนี้ คือ

๑) ความรู้สภาวะความเป็นจริงของสังขาร คือ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังทนได้ยาก อนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ แจ้งชัดตามสภาวะความเป็นจริงของสังขารนั้น เป็นลักษณะของวิปัสสนา

๒) ความขจัดมืดคือโมหะนั้นเสียสิ้น ไม่หลงใหลในสังขารว่า เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เป็นของงาม นั้น เป็นกิจของวิปัสสนา

๓) ความเห็นจริง ส่องสว่าง เห็นทั่วไปในความที่สังขาร เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั้น เป็นผลของวิปัสสนา

๔) จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นเหตุให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ของวิปัสสนา

วิปัสสนาภาวนานี้ ย่อมอาศัยสมาธิ จึงเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้นก่อนแล้ว ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนาให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

ดังนั้น ผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์ มีจิตไม่บริสุทธิ์จะกล่าวว่าได้สำเร็จในวิปัสสนา ย่อมเป็นไปไม่ได้ เพราะเหตุว่า ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคเป็นเหตุให้เกิดอริยผล เป็นธรรมดานิยม มีอยู่อย่างนี้

วิภาค ๖ นั้น คือ **(๑) อนิจจัง** ของไม่เที่ยง **(๒) อนิจจลักขณัง** เครื่องหมายที่กำหนดให้รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง **(๓) ทุกขัง** ของที่สัตว์ทนได้ยาก **(๔) ทุกขลักขณัง** เครื่องหมายที่จะให้รู้ว่าเป็นทุกข์ **(๕) อนัตตา** สภาวะที่มิใช่ตัวมิใช่ตน **(๖) อนัตตลักขณัง** เครื่องหมายที่จะให้กำหนดรู้ว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

ภูมิธรรมที่เป็นรากเหง้าของวิปัสสนานั้น คือ

๑. สีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ จตุปาริสุทธิศีล ๑ และ ศีลในอัฏฐังคิกมรรค ๑

[๑]**สีลวิสุทธิ**นี้ มุ่งหมายเอาศีลในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นสำคัญ เพราะเป็นมูลเหตุ เป็นรากเหง้า ให้มีจตุปาริสุทธิศีลสมบูรณ์ และจตุปาริสุทธิศีล ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสีลวิสุทธิในองค์มรรค ๘ หรือจะว่าเป็นอันเดียวกันก็ได้ มาแยกแสดงเป็น ๒ ตอน ก็เพื่อจะให้ความชัดเท่านั้น เมื่อชี้

---

[๑] ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๗ ภาค ๑ หน้าที่ ๓๗๒-๓๗๕

องค์ธรรมลงไปแล้ว ก็ได้แก่ **วิรตีเจตสิก** เว้นจากบาปธรรมที่เป็นทางกาย และทางวาจานั่นเอง กล่าวคือ

๑) **ปาฏิโมกขสังวรศีล** สำหรับภิกษุ ก็เว้นข้อที่พระองค์ทรงห้าม ทำตามข้อที่พระองค์ทรงอนุญาต ประพฤติมั่นอยู่ในสิกขาบท ๒๒๗ ประการ ซึ่งมาในพระปาฏิโมกข์ ถ้าเป็นฆราวาส ก็ได้แก่ เว้นจากข้อที่ทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต จะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ ก็ตาม

๒) **อินทรียสังวรศีล** คือสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ประการ คือ สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย หรือว่าไม่ให้เกิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหาในเวลาที่ เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

๓) **อาชีวปาริสุทธิศีล** เลี้ยงชีวิตโดยความบริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาส ก็เว้นจากการเลี้ยงชีวิต ในทางที่ผิดกฎหมายของบ้านเมือง หรือผิดศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนา ถ้าเป็นบรรพชิต ก็เว้นจากการเลี้ยงชีวิต ในทางผิดศีลผิดพระวินัยของพระ เช่นว่า ทำวิญญัติออกปากขอของต่อคนที่ไม่ควรขอ หรือว่าขอในเวลาที่ไม่ควรขอ เป็นต้น

๔) **ปัจจยสันนิสิตศีล** คือการพิจารณาจตุปัจจัย ที่ทายกทายิกาถวายขณะที่จะบริโภค

หมายความว่า เราจะบริโภคปัจจัย ๔ จะต้องพิจารณาเสียก่อน เช่น เราจะบริโภคจีวรเครื่องนุ่งห่ม อย่างนี้ เราก็พิจารณาว่า จีวรนี้ เราบริโภคเพื่อกันร้อนกันหนาว กันสัตว์เลื้อยคลาน เหลือบยุง เป็นต้น หรือจะบริโภคบิณฑบาต ก็พิจารณาว่า บิณฑบาตนี้ เราไม่ได้บริโภค เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อเปล่งปลั่งสดใส เราบริโภคเพื่อบรรเทาเวทนาเก่าไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ให้ชีวิตเป็นไป และเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

เมื่อใช้สอยเสนาสนะก็พิจารณาว่า เรานั่ง เรานอน เราใช้เสนาสนะนี้ เราอาศัยใช้สอย เพื่อบำบัดความหนาวร้อน เพื่อป้องกันแดด ลม สัตว์เลื้อยคลาน เหลือบ ยุง เป็นต้น เมื่อบริโภคยาก็พิจารณาว่า ยานี้เราบริโภคเพื่อรักษาความเจ็บไข้ ป้องกันโรคภัยอาพาธต่างๆ ไม่ใช่บริโภคด้วยอำนาจแห่งตัณหาความอยากใดๆ

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้วจึงบริโภคปัจจัยทั้ง ๔ การบริโภคนั้น ก็เป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นบาป ไม่เป็นกรรม ไม่เป็นอาบัติ แต่ถ้าเราไม่พิจารณาเสียก่อน ขืน

บริโภคเลยทีเดียว หรือในขณะที่บริโภคอยู่ เราไม่พิจารณา ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เป็นบาป เป็นกรรมได้ ดังตัวอย่าง พระติสสะ มีเรื่องเล่าว่าในธรรมบท ขุททกนิกายว่า

มีภิกษุรูปหนึ่ง ชื่อติสสะมีจีวรคร่ำคร่า จึงไปแสวงหาผ้ามาเพื่อทำจีวร ได้ผ้ากัมพลเนื้อหยาบๆ มาแล้วส่งให้พี่สาว พี่สาวจึงพิจารณาว่า ผ้ากำพลเนื้อหยาบๆ อย่างนี้ ไม่สมควรที่พระน้องชายของเราจะห่ม ก็จึงนำผ้านั้นไปทุบไปทอย้อมใหม่ เสร็จแล้วก็ส่งให้พระน้องชาย พระติสสะก็นิมนต์พระสงฆ์ทั้งหลายมาช่วยตัดช่วยเย็บจีวร เมื่อเย็บเสร็จแล้ว ก็เก็บพาดไว้บนราวจีวร นอนคิดว่าเมื่อไรหนอจะสว่าง จะได้ห่มจีวรนี้เสียที

ในเวลานั้น อาหารที่ฉันไปเมื่อกลางวัน ไม่ย่อย เลยถึงแก่มรณภาพไป เมื่อมรณภาพไป ก็ไปเกิดเป็นเล็น จับอยู่ที่จีวร เพราะโทษที่ไม่ได้พิจารณาการบริโภคจีวรนั้น เมื่อพระสงฆ์ทั้งหลายจะนำจีวรนั้นมาแจกกัน เล็นนั้นหวงจีวร ก็ร้องครวญคราง เพื่อที่จะไม่ให้นำจีวรนั้นมาแจกกัน จนเสียงนั้นไปปรากฏในพระทิพพโสตของพระพุทธองค์ เมื่อพระองค์ทรงสดับเช่นนี้ จึงตรัสสั่งพระอานนท์ว่า

ดูก่อนอานนท์ เธอจงไปบอกภิกษุทั้งหลายว่า อย่า

เพิ่งแจกบริขารของพระติสสะ ล่วง ๗ วันเสียก่อน จึงค่อยแจก พระอานนท์ก็มาบอกภิกษุทั้งหลาย เมื่อล่วง ๗ วันแล้ว พระสงฆ์ทั้งหลาย จึงได้นำบริขารของพระติสสะมาแจก

วันนั้น พระสงฆ์ทั้งหลายได้สนทนากันในโรงธรรมสภาศาลาว่าเหตุไฉนหนอ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงห้ามมิให้แจกบริขารของพระติสสะต่อเมื่อล่วง ๗ วันจึงทรงให้แจก ขณะนั้นพระองค์ทราบแล้วจึงเสด็จมา แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายพวกเธอสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระองค์สนทนากันด้วยเรื่องของพระติสสะว่า ทำไมหนอพระองค์จึงทรงห้ามแจกบริขาร ต่อล่วง ๗ วันจึงค่อยทรงให้แจก

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย โทษที่พระ-ติสสะไม่พิจารณาก่อนแล้วบริโภคจีวร เมื่อมรณภาพไปแล้วบาปกรรมที่ไม่ได้พิจารณา จึงมาเกิดเป็นเล็น จับอยู่ที่จีวรหากว่าพวกเธอทั้งหลาย นำบริขารของพระติสสะไปแจกกันในขณะนั้น เล็นตัวนั้นก็จักโกรธแก่พวกเธอทั้งหลาย เพราะโทษที่โกรธพวกเธอ ตายแล้ว จักไปสู่อบายภูมิ พระสงฆ์

ทั้งหลายจึงกราบทูลขึ้นว่า พระพุทธเจ้าข้าชื่อว่า ตัณหานี้หยาบหนอ (พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสรับว่า)

อย่างนั้นแหละภิกษุทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่า ตัณหา นี้เป็นของหยาบ ถ้าว่า ตัณหา นี้มีตัวตน เราจักขนมากองไว้ในพื้นพสุธานี้ พรหมโลกก็ยังต่ำไป ถ้าจักกองไว้บนพื้นพสุธานี้ จักรวาฬนี้ก็ยังแคบไป

นี้แล ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เหตุนั้น พวกเราทั้งหลาย ก่อนจะฉันภัตตาหารทุกๆ วัน จึงมีการพิจารณาที่เรียกว่า **ปฏิสังขา โย** เสียก่อนจึงฉัน ก็เพื่อป้องกันอันนี้เอง แต่ถ้าสำหรับท่านที่ไม่ได้บาลี ก็พิจารณาว่า เราบริโภคบิณฑบาตนี้ ไม่ใช่ว่าเราจะบริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อเปล่งปลั่ง เพื่อสดใส เราบริโภคเพื่อบรรเทาเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ให้ชีวิตเป็นไป และอนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

เมื่อใดเราพิจารณาอย่างนี้ แล้วจึงบริโภคปัจจัย ๔ การบริโภคของเรา ก็เป็นการบริสุทธิ์ และเป็นเหตุให้ศีลของเราบริสุทธิ์ขึ้นมา

ท่านผู้ปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งหลาย พึงปฏิบัติในจตุปาริสุทธิศีล คือให้บริสุทธิ์หมดจดเสียก่อน

โดยตั้งอยู่ใน**สุทธิ ๔ ประการ** คือ

๑) **เทสนาสุทธิ** แปลว่า ความบริสุทธิ์ด้วยการแสดง เช่น พวกเราทั้งหลาย แสดงอาบัติทุกวันนี้ ก็เพื่อเทสนาสุทธินี้เอง คือต้องการให้บริสุทธิ์เสียก่อน หรือหากว่าเรามีโอกาสมีเวลาก็ประพฤติวุฏฐานวิธี เหมือนดังท่านทั้งหลายที่ประพฤติวุฏฐานวิธีอยู่กรรมในขณะนี้ ก็เพื่อที่ต้องการความบริสุทธิ์

๒) **สังวรสุทธิ** แปลว่า การบริสุทธิ์ด้วยการสำรวม หมายความว่า ผู้ที่สำรวมอินทรีย์ เมื่อเผลอไปแล้ว จึงตั้งใจสำรวมอินทรีย์ใหม่ แล้วอธิษฐานว่า แต่นี้ไป จักไม่ให้เป็นอย่างนี้แล้ว จักรักษาต่อไป คือในขณะใดที่เรา เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้ธรรมารมณ์

เผลอไป ทำให้เกิด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ได้โอกาส แทรกขึ้นมาในจิตในใจของเรา เมื่อเราได้สติ เราก็กำหนดทันที เมื่อเรากำหนดแล้ว ก็ตั้งอธิษฐานในจิตในใจว่า ต่อแต่นี้เป็นต้นไป จักไม่เผลอไปอย่างนี้อีกแล้ว จะไม่ให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว นี้ก็เรียกว่าสังวรสุทธิ

๓) **เอฏฐิสุทธิ** แปลว่า การมีอาชีวะอันบริสุทธิ์

หมายความว่า ถ้าเราเป็นพระ ก็ไม่ประจบตระกูล ซึ่งเรียกว่า **กุลทูสโก** ประจบคฤหัสถ์เพื่อเป็นการเลี้ยงชีพ หรือว่าทำ**วิญญัติ**ออกปากขอต่อคนที่ไม่ควรขอ หรือว่าขอในเวลาที่ไม่ควรขอ ไม่ทำศรัทธาไทยให้ตกไป ไม่เลี้ยงชีพด้วยอเนสนาจาร เลี้ยงชีวิตไม่ชอบด้วยพระธรรมวินัยอันดีของพระศาสนา

๔) ปัจจเวกขณสุทธิ แปลว่า การบริสุทธิ์ด้วยการพิจารณาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

เมื่อได้ตั้งอยู่ในสุทธิ ๔ ประการ ของจตุปาริสุทธิศีลแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เมื่อถึงเวลาก็เข้าปฏิบัติพระวิปัสสนา ด้วยการตั้งอยู่ในศีลของมรรค ๘ คือการมีสติระลึกรู้ทันปัจจุบันทุกขณะ ที่รูปนามพูด ทุกขณะที่รูปนามทำงาน

เพียรเอาสติรู้ทันปัจจุบันของรูปนาม ขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะรู้สึกทางกาย ขณะนึกคิด และขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว คือเป็นอยู่ด้วยการมีสติ เว้นโมหะตัวเผลอ เป็นสีลวิสุทธิแล้ว เมื่อเรามีสีลวิสุทธิ คือการมีศีลบริสุทธิ์ สีลวิสุทธินี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ก้าวขึ้นสู่จิตตวิสุทธิโดยสะดวกต่อไป

๒. จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของจิต ได้แก่ จิตที่เข้าถึงสมาธิ คือ ขณิกสมาธิ หรืออุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ก็ชื่อว่าเข้าถึงจิตตวิสุทธิ มีจิตอันขาวสะอาด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา โดยการเพ่งพิจารณาในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันใดอันหนึ่ง จนเป็นอุปจารสมาธิ ใกล้ความเป็นฌาน หรือเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นฌานเลยทีเดียวก็ได้

หรือไม่ถึงอย่างนั้น เป็นเพียงตั้งสติ รู้ทันรูปนามทุกขณะไม่เผลอ ระวังกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่ให้เข้าไปในขันธสันดานของเราเป็นขณิกสมาธิ มีใจบริสุทธิ์ ก็ชื่อว่าเป็นจิตตวิสุทธิ สามารถที่จะยังปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมอันเป็นทิฏฐิวิสุทธิ ความเห็นบริสุทธิ์ต่อไปโดยสะดวก

ธรรมทั้งสองประการนี้ (หมายถึง สีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ) เป็นรากเหง้าของวิปัสสนา หรือเป็นพื้นฐานของวิปัสสนาภาวนา เมื่อเรามีศีลที่บริสุทธิ์แล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตของเราบริสุทธิ์ ในขณะที่เรากำหนดอาการขวาย่าง ซ้ายย่าง กำหนดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดอาการพองอาการยุบ อยู่ในขณะนี้ ก็เพื่อต้องการ

จะให้จิตของเราบริสุทธิ์ขึ้นมา

คือในขณะใดที่เรากำหนด ในขณะนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อเราเห็นรูปสวยหรือไม่สวยก็ตาม เรากำหนดว่า เห็นหนอๆ โลภะก็เกิดขึ้นไม่ได้ โทสะก็เกิดขึ้นไม่ได้ ราคะก็เกิดขึ้นไม่ได้ โมหะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อเราประสบอารมณ์ใดๆ ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรากำหนดทุกขณะๆ อยู่นั่นแหละ โลภโกรธหลงเกิดขึ้นไม่ได้ จิตของเราก็บริสุทธิ์ เมื่อจิตของเราบริสุทธิ์แล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้ก้าวขึ้นสู่ทิฏฐิวิสุทธิต่อไป

๓. **ทิฏฐิวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งทิฏฐิ คือมีความเห็นชอบ มีความเห็นถูกตามความเป็นจริง เป็นสัมมาทิฏฐิ คือได้เกิดญาณขึ้น รู้จักรูปนาม รู้จักเหตุใกล้ชิดของรูปนาม

อุปมา ลักษณะของจิตนั้น คือรู้อารมณ์, อาการที่จิตเป็นประธาน คือไปก่อนหน้า เรียกว่า จิตรส รสของจิต, อาการที่จิตดวงหนึ่งดับต่อดวงหนึ่ง เรียกว่า ผล คือปัจจุปัฏฐาน, ธรรมชาติ คือ จิต เจตสิก และหทัยวัตถุรูปเป็นเหตุใกล้ชิด เรียกว่าปทัฏฐาน ดังนี้เป็นต้น

เมื่อท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บำเพ็ญวิปัสสนา มีญาณบังเกิดขึ้น เห็นรูปนาม ดังนี้แล้ว ก็จะประหาณทิฏฐิซึ่งถือว่า รูปเป็นอัตตะ นามเป็นอัตตะได้ การที่ปราศจากอัตตทิฏฐิเช่นนี้ เรียกว่า **ทิฏฐิวิสุทธิ** และทิฏฐิวิสุทธินี้ ก็เป็นเหตุให้ก้าวขึ้นสู่กังขาวิตรณวิสุทธิได้ ทิฏฐิวิสุทธินี้ถ้าจัดเป็นญาณก็ได้แก่ นามรูปปริเฉทญาณ คือเป็นญาณที่ ๑

๔. **กังขาวิตรณวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งการข้ามพ้นความสงสัย เป็นญาณที่สามารถรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม อันได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เป็นต้น พ้นจากความสงสัยได้ ก็เพราะอาศัยความรู้จากทิฏฐิวิสุทธิเห็นว่า ขันธ์ ๕ รูปนามนี้ หาเป็นอัตตาไม่ มีการเกิดการดับอยู่เสมอ จนรู้ชัดว่า รูปนามนี้ ในอดีตกาลก็เป็นอย่างนี้ ในปัจจุบันก็กำลังเกิดดับอยู่อย่างนี้ ในอนาคตกาลก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ เช่นเดียวกัน

เมื่อได้รู้ว่ารูปนามเป็นอยู่อย่างนี้ ความสงสัยต่างๆ ก็จะอันตรธานไป เช่น สงสัยว่า

๑) เรานี้เคยเกิดมาแล้วในอดีตหรือ

๒) เรานี้ไม่เคยเกิดมาในอดีตกาลหรือ

๓) เราเคยเกิดมาเป็นชาติใดในอดีต

๔) เราเคยเกิดมาเป็นรูปร่างอย่างไรบ้าง
๕) เราเคยเกิดมาเป็นอะไรบ้างแล้ว
๖) เรานี้จะเกิดไปในอนาคตกาลอีกหรือ
๗) เรานี้จะไม่เกิดไปในอนาคตกาลอีกหรือ
๘) เราจะเกิดเป็นชาติใดในอนาคต
๙) เราจะเกิดเป็นรูปร่างอย่างไรบ้าง
๑๐) เราจะเกิดเป็นอะไรอีกหนอ
๑๑) เดี๋ยวนี้เป็นเราหรือ
๑๒) เดี๋ยวนี้ไม่เป็นเราหรือ
๑๓) เดี๋ยวนี้เราเป็นชาติใดหนอ
๑๔) เดี๋ยวนี้เกิดเป็นรูปร่างอย่างไรหนอ
๑๕) เรามาจากไหน และ
๑๖) เราจะไปไหนหนอ

ความสงสัย ดังแสดงมานี้ก็ไม่มี หมายความว่า เห็นรูปนามเกิดดับ สิ้นความสงสัยในเรื่องปัจจัยของรูปนาม ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นอนาคต เพราะมารู้ปัจจุบันธรรมดังกล่าวมา เป็นกังขาวิตรณวิสุทธิ อยู่ในลำดับของปัจจยปริคคหญาณ คือเป็นญาณที่ ๒ และก็เข้าเขตสัมมสนญาณอย่างอ่อนๆ และเมื่อสัมมสนญาณแก่กล้าแล้ว ก็จะก้าว

ขึ้นสู่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิต่อไป

๕. **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งการรู้ว่า ทางหรือไม่ใช่ทาง คือญาณนี้เป็นญาณที่รู้เห็นว่า **ทางหรือมิใช่ทางของพระนิพพาน** เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้ **วิปัสสนูปกิเลส** เกิดขึ้น คือ

โอภาส เห็นรัศมีและแสงสว่าง **ปีติ** มีความยินดีกล้า **ปัสสัทธิ** สงบมาก **อธิโมกข์** มีความน้อมใจเชื่อมาก **ปัคคาหะ** มีความเพียรอย่างแก่กล้า **สุขะ** มีความสุขแก่กล้า **ญาณะ** มีความรู้แก่กล้า **อุปัฏฐานะ** มีสติปรากฏชัดทุกอย่าง **อุเบกขา** มีความวางเฉยมาก **นิกันติ** มีความชอบในรัศมีแสงสว่างนิมิต เป็นต้น รวมวิปัสสนูปกิเลสนี้ เป็นที่ตั้งที่อาศัยของตัณหา มานะ ทิฏฐิ นั่นเอง

เพราะเหตุนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องเป็นผู้มีความรู้ว่า เป็น**อมัคคะ** มิใช่หนทางเป็นเรื่องของกิเลสในวิปัสสนาญาณเท่านั้น เมื่อพ้นจากวิปัสสนูปกิเลสแล้ว จึงเป็นปฏิปทาหนทางไปสู่พระนิพพาน เรียกว่า **มัคคะ** และเป็นปัญญาสามารถรู้ทางและมิใช่ทาง

ทำลายความเข้าใจผิดเสีย คงทำความเห็นให้ตรงทาง คือรู้รูปนามที่มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิด

ดับๆ อยู่ทุกขณะ ชื่อว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ บริสุทธิ์หมดจดด้วยความรู้ความเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง อันเป็นเหตุก้าวขึ้นสู่ปฏิปทาญาณทัสสนาวิสุทธิต่อไป

๖. **ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งความรู้ความเห็นในปฏิปทา หนทางไปสู่พระนิพพานแน่นอน อาศัยมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นปัจจัยให้พ้นจากอันตรายต่างๆ ที่เกิดจากวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

เพ่งถึงความเกิดดับของรูปนามตามนัยไตรลักษณ์ต่อไปอีก เห็นรูปนามดับไปๆ เป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย ใคร่จะหนีจากรูปจากนาม หาทางหนีจากรูปจากนาม กระทั่งแน่ใจในอริยสัจธรรม มีจิตอันน้อมไปสู่พระนิพพานโดยส่วนเดียว อุปมาเหมือนกันกับบุรุษที่หนีภัยต่างๆ เมื่อมาถึงแม่น้ำ แล้วก็จะกระโดดข้ามน้ำ หรือขึ้นต้นไม้ให้สุดยอด หรือเหมือนเชือกที่ตึงคล้ายจะขาด ฉะนั้น

ผ่านญาณตั้งแต่อุทยัพพยญาณ จนถึงโคตรภูญาณ มีความรู้ความเห็นว่า จะพ้นจากทุกข์ได้อย่างแน่นอน ทางหนีทางนี้เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นเหตุให้ก้าวขึ้นสู่ญาณทัสสนวิสุทธิต่อไป

๗. **ญาณทัสสนวิสุทธิ** มีความเห็นบริสุทธิ์หมดจดแห่งการรู้การเห็นพระนิพพาน เป็นวิสุทธิที่ปราศจากกิเลสตัณหาเครื่องมลทินทั้งมวล ด้วยวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นอาศัยกำลังที่ได้รับจากปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นปัจจัยให้เกิดมัคควิถี อันเป็นอัปปนาวิถี ในขณะใด ไม่ขึ้นแก่กาลเวลาเลย

ต้องผ่านลำดับของวิถีทันที โดยจิตเกิดขึ้นครั้งแรกจากภวังค์ เป็นภวังคจลนะ ภวังค์ไหว ต่อจากนั้น เป็นภวังคุปัจเฉทะ ตัดกระแสภวังค์ เมื่อดับลงแล้ว มโนทวาราวัชชนะ ก็เกิดขึ้น พิจารณาพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ แล้วดับลง ส่งให้เกิดอุปจาระ ได้พระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ แล้วดับลง เมื่อดับลงแล้วก็ส่งให้อนุโลมญาณ

วิปัสสนาญาณของท่านผู้ปฏิบัติพระกัมมัฏฐานถึงขั้นนี้แล้วเรียกว่า **วุฏฐานคามินีวิปัสสนา** คือถึงยอดของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อถึงยอดของวิปัสสนา แล้วก็ดับลงส่งให้เป็นหน้าที่ของโคตรภูญาณ ทำกิจโอนโคตรปุถุชนให้เป็นอริยชน หน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ไหลไปสู่อริยมรรคอริยผล

เมื่อโคตรภูญาณดับแล้ว ก็ส่งให้อริยมรรค เกิดขึ้น

หนึ่งขณะจิต รู้เห็นพระนิพพานซึ่งเป็นที่สุดแห่งทุกข์ มีมัคคสัจประชุมพร้อมกันบริบูรณ์ทั้ง ๘ ประการ แล้วก็ดับลง เมื่อมัคคจิตนี้เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วดับลง ส่งให้อริยผลเกิด ๒ ครั้งบ้าง ๓ ครั้งบ้าง แล้วแต่มันทบุคคล หรือติกขบุคคล ถ้าหากเป็นมันทบุคคลแล้ว ผลจิตเกิดขึ้น ๒ ขณะ ถ้าเป็นติกขบุคคล ผลจิตเกิดขึ้น ๓ ขณะ แล้วก็ดับลง

ต่อจากนั้นภวังคจิตก็เกิดขึ้น หลังจากนั้นเป็นปัจจเวกขณะวิถีเกิดขึ้น พิจารณามรรคผลนิพพาน และกิเลสที่ละแล้วและที่ยังเหลืออยู่ต่อไปอีก เรียกว่าปัจจเวกขณญาณ คือญาณที่ ๑๖ อุปมาเหมือนกันกับ บุรุษคนหนึ่ง ออกไปดูพระจันทร์ในเวลากลางคืน ทีแรกไม่เห็นพระจันทร์ เพราะว่าท้องฟ้าเต็มไปด้วยก้อนเมฆดำ ครั้งเมื่อลมพัดไป ๓ ครั้ง ก็สามารถที่จะเห็นพระจันทร์ได้ ฉันใด

ในมัคควิถี ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ในขณะที่มัคคญาณได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ รู้แจ้งเห็นจริงในพระนิพพาน มีพระนิพพานเป็นที่ได้ มีพระนิพพานเป็นที่ถึง มีพระนิพพานเป็นที่บรรลุ จึงจัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งความรู้ความเห็นพระนิพพาน

ผู้ปฏิบัติที่พ้นจากความเป็นปุถุชน ด้วยการเห็น

อนิจจังของรูปนาม เป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน ผู้นั้นเรียกว่า ถึงพระนิพพาน ด้วยอนิมิตตนิพพาน หรือ อนิมิตตวิโมกข์, ผู้เห็นทุกขังชัด นิพพานของท่านผู้นั้นชื่อว่า อัปปณิหิตนิพพาน หรืออัปปณิหิตวิโมกข์, ส่วนผู้เห็น อนัตตาชัด นิพพานของท่านผู้นั้นชื่อว่า สุญญตนิพพาน หรือสุญญตวิโมกข์ ได้ทั้งสมถยานิกะ และวิปัสสนายานิกะ

สรุปแล้วว่า การปฏิบัติพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เมื่อใดมีสติสัมปชัญญะ รู้ทันปัจจุบันของรูปนามแล้ว ก็เป็น เหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **สีลวิสุทธิ** คือมีศีลอันบริสุทธิ์ เมื่อสีลวิสุทธิสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **จิตตวิสุทธิ** คือมีจิตที่บริสุทธิ์ เมื่อจิตตวิสุทธิสมบูรณ์ ก็เป็น เหตุเป็นปัจจัยให้เกิด **ทิฏฐิวิสุทธิ** คือมีความรู้ความเห็น อันบริสุทธิ์

ทิฏฐิวิสุทธิ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งต่อให้เกิด **กังขาวิตรณวิสุทธิ** ความรู้ความเห็นเป็นเครื่องข้ามพ้นความ สงสัย กังขาวิตรณวิสุทธิก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งต่อให้เกิด **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ความรู้ว่าทางนี้ ทางผิด ทางนี้ ทางถูก แล้วละทางผิด ยึดทางถูก

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัย

ส่งต่อให้เกิด**ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** ความรู้ความเห็นดำเนินไปตามลำดับว่า ทางนี้เป็นทางไปสู่พระนิพพาน ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิก็จะเป็นปัจจัยให้เกิด **ญาณทัสสนวิสุทธิ**

เมื่อถึงญาณทัสสนวิสุทธิแล้ว ก็เป็นอันว่าเราถึงพระนิพพานแล้ว จิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ มีพระนิพพานเป็นที่ได้ มีพระนิพพานเป็นที่ถึง มีพระนิพพานเป็นที่บรรลุ

เมื่อถึงพระนิพพาน เพียงขั้นปฐมมรรคเท่านั้นก็เป็นอันว่า เราสามารถที่จะปิดประตูอบายภูมิได้แล้ว ตายแล้วไม่ต้องไปสู่อบายภูมิอีก และจะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้นก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เข้าสู่ปรินิพพาน

เหตุนั้น ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การที่หลวงพ่อให้ประพฤติวุฏฐานวิธีคืออยู่กรรมนี้ ก็เพื่อต้องการที่จะให้เกิดวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ทั้ง ๗ ประการ ดังกล่าวมา เมื่อใดความบริสุทธิ์ คือวิสุทธิทั้ง ๗ ประการ เกิดขึ้นในขันธสันดานของเราสมบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันว่าเราได้บรรลุสามัญผล ได้ผลจากการประพฤติปฏิบัติ ไม่เสียทีที่เราได้สละเวลามาประพฤติปฏิบัติธรรม ได้บรรลุสามัญผล

สมประสงค์ เราได้ใบประกันชีวิตแล้ว ไม่ต้องเดือดร้อน จะตายเวลาไหนก็ตายตาหลับ จะตายเวลาไหนก็ไม่ว่า

เพราะว่าเรามั่นใจแล้วว่า เมื่อตายแล้วเราจะไม่ไปตกนรก ไม่ไปเกิด เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เรามีคติเที่ยง เรามีธรรมไม่กำเริบ จะไปสู่สุคติอย่างแน่นอน จะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น เราจักได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วเข้าสู่ปรินิพพาน

เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้ว ก็ไว้ใจได้ ไม่ต้องเดือดร้อน ไม่ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนเหมือนเมื่อก่อน เหตุนั้นการประพฤติวุฏฐานวิธีอยู่กรรมนี้ ต้องมีการบอกวัตรเป็นการซ้ำๆ ซากๆ ก็อย่าถือว่าเป็นเรื่องที่น่ารำคาญยิ่งเราได้บอกบ่อยๆ เท่าไร ก็ยิ่งทำให้เกิดความบริสุทธิ์มากขึ้นเท่านั้น

อุปมาเหมือนกันกับ เราเอาแก้วไปขัดไปล้าง เรายิ่งหมั่นขัดหมั่นล้างเท่าไร ก็ยิ่งสะอาดผ่องใส หมดมลทินมากขึ้น ข้อนี้ฉันใด เราบอกวัตรบ่อยมากเท่าไร ก็ทำให้เกิดความบริสุทธิ์มากเท่านั้น

เอาละท่านทั้งหลาย เท่าที่หลวงพ่อได้บรรยายธรรมะเรื่อง **วิสุทธิ ๗** มา ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา.

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงถึงสุข นิราศทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความลำบาก มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ ให้แก่บิดามารดาครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหาย ตลอดท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร มนุษย์ อมนุษย์ อบายสัตว์ เทวดา มาร พรหม พระยายมราช และนายนิรยบาลทั้งหลาย ถ้าตกทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้ามีความสุขขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วนี้ มีการ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น ขอจงได้เป็นพลวะปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่ง ให้เกิดปัญญาญาณ ได้บรรลุ

ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ นิโรธสมาบัติ วิชชา ๓ ปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖ อตีตังสญาณ ปัจจุปปันนังสญาณ อนาคตังสญาณ มโนมยิทธิ ได้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน เทอญ.

โย สาสนํ อรหตํ อริยานํ ธมฺมชีวินํ
ปฏิกฺโสติ ทุมฺเมโธ ทิฏฺฐึ นิสฺสาย ปาปิกํ
ผลานิ กณฺฏกสฺเสว อตฺตฆญฺญาย ผลฺลติ ฯ

บุคคลใด มีปัญญาโฉด อาศัยทิฏฐิอันต่ำทราม
คอยคัดค้านปฏิเสธคำสั่งสอนของพระอริยบุคคล องค์อรหันต์
ซึ่งท่านมีปกติอยู่โดยธรรม,
บุคคลนั้น ชื่อว่า เกิดมาฆ่าตนเอง
เหมือนขุยไผ่เกิดขึ้นมาเพื่อทำลายต้นไผ่เอง ฉะนั้น ฯ

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๖๔/๔๖)



นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี

สํ.ส. ๑๕/๙